



Boutons

1. ENTER :

- En mode « Stop », appuyez sur la touche ENTER pour accéder à la sélection du programme et régler la valeur qui clignote dans la fenêtre associée.

A : Lors de la sélection du programme, appuyez sur Enter pour confirmer celui de votre choix.

B : Lors du réglage, appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur que vous souhaitez pré-régler.

- En mode « Start », appuyez sur ENTER pour choisir d'afficher la vitesse ou les tours/minute, ou les faire basculer automatiquement.

2. START/STOP :

- Appuyez sur la touche START/STOP pour démarrer ou arrêter les programmes.
- Au cours de n'importe quel mode, maintenez cette touche enfoncée pendant 2 secondes pour réinitialiser complètement l'ordinateur.

3. UP :

- En mode « Stop » et avec le caractère de la matrice à points qui clignote, appuyez sur cette touche pour sélectionner le programme supérieur. Si la valeur de la fenêtre associée clignote, appuyez sur cette touche pour augmenter la valeur.
- Au cours du mode « Start », appuyez sur cette touche pour augmenter la résistance à l'entraînement.

4. DOWN :

- En mode « Stop » et avec le caractère de la matrice à points qui clignote, appuyez sur cette touche pour sélectionner le programme inférieur. Si la valeur de la fenêtre associée clignote, appuyez sur cette touche pour diminuer la valeur.
- Au cours du mode « Start », appuyez sur cette touche pour diminuer la résistance à l'entraînement.

5. RECOVERY :

- Commencez par vérifier votre fréquence cardiaque actuelle et afficher votre valeur de fréquence cardiaque, appuyez sur cette touche pour accéder au test de récupération du pouls.
- Lorsque vous êtes en mode de récupération du pouls, appuyez sur cette touche pour le quitter.

REMARQUE : Pour appuyer sur la touche UP, DOWN ou la faire pivoter, un modèle différent doit être suivi. Il est conseillé de couvrir votre doigt à l'intérieur de la zone marquée pour sélectionner des fonctions en cas d'action erronée.

Fonctions

Vitesse KM/H (M/H) : indique votre vitesse actuelle. Plage : 0,0 ~ 99,9 KM/H (M/H).

RPM : indique le nombre de tours/minute actuel. Plage : 0 ~ 999.

TIME : durée cumulée de l'exercice, plage : 0:00 ~ 99M59S.

La plage de durée pré-réglée est : 5:00 ~ 99M00S. L'ordinateur lance le décompte à partir de la durée pré-réglée jusqu'à 0:00, avec la durée moyenne pour chaque niveau de résistance. Une fois arrivé à zéro, le programme s'arrête et déclenche l'alarme de l'ordinateur. Si vous ne pré-réglez pas la durée, il fonctionnera avec une minute de décrétement pour chaque niveau de résistance.

DIST : distance cumulée de l'exercice. Plage : 0,0 ~ 99,9 ~ 999 KM (MILE). Plage de distance pré-réglée : 1,0 ~ 99,0 ~ 999. Lorsque la distance atteint zéro, le programme s'arrête et l'ordinateur déclenche une alarme.

CALORIE : nombre cumulé de calories brûlées pendant l'exercice. Plage : 0,0 ~ 99,9 ~ 999. Plage de calories pré-réglée : 10,0 ~ 90,0 ~ 990. Lorsque les calories atteignent zéro, le programme s'arrête et l'ordinateur déclenche une alarme.

PULSE : valeur de fréquence cardiaque pour l'exercice.

Plage : 60 ~ 240 BPM (battements par minute)

RESISTANCE LEVEL : niveau de résistance. Plage : 1 ~ 16

WATT : indique la puissance en watts à l'exercice, l'intervalle devrait être compris entre 30-350, par paliers de 10.

1. Branchez une extrémité de l'adaptateur sur la source CA et branchez l'autre extrémité au vélo.

L'ordinateur émet un bip et passe en mode initial.

2. Sélection d'un programme et réglage d'une valeur

- Programme manuel et programmes pré-réglés P1 ~ P10

A. Appuyez sur la touche UP, DOWN pour sélectionner le programme que vous souhaitez.

B. Appuyez sur la touche ENTER pour confirmer le programme sélectionné et accéder à la fenêtre de réglage de la durée.

C. La durée se met alors à clignoter ; appuyez sur la touche UP, DOWN pour régler la durée souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

D. La distance se met alors à clignoter ; appuyez sur la touche UP, DOWN pour régler la distance souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

E. Le nombre de calories se met alors à clignoter ; appuyez sur la touche UP, DOWN pour régler le nombre de calories à brûler souhaité. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

F. Appuyez sur START/ STOP pour commencer l'exercice.

- Programmes personnalisés : CUSTOM1 ~ CUSTOM5 (P11-P15)

A. Appuyez sur la touche UP, DOWN pour sélectionner l'utilisateur.

B. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre choix et accéder à la fenêtre de réglage de la durée.

C. L'affichage de la durée se met alors à clignoter ; appuyez sur la touche UP, DOWN pour régler la durée

souhaitée pour réaliser l'exercice. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

D. La distance se met alors à clignoter ; appuyez sur la touche UP, DOWN pour régler la distance souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

E. Le nombre de calories se met alors à clignoter ; appuyez sur la touche UP, DOWN pour régler le nombre de calories à brûler souhaité. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

F. Le premier niveau de résistance se met alors à clignoter ; appuyez sur la touche UP, DOWN pour régler la résistance de charge souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer. Répétez ensuite l'opération ci-dessus pour régler le niveau de résistance de 2 à 10.

G. Appuyez sur START/STOP pour commencer l'exercice.

Le test de récupération du pouls consiste à comparer votre fréquence cardiaque avant et après l'exercice. L'objectif est de déterminer votre résistance cardiaque à l'aide de la mesure. Veuillez effectuer le test comme suit :

- Programme de contrôle de la puissance en watts (WATT PRO:P16)

A. Appuyez sur UP, DOWN pour sélectionner le programme de contrôle de la puissance en watts.

B. Appuyez sur ENTER pour confirmer le programme de contrôle de la puissance en watts sélectionné et accéder à la fenêtre de réglage de la durée.

C. La durée se met alors à clignoter ; appuyez sur la touche UP, DOWN pour régler la durée souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

D. La distance se met alors à clignoter ; appuyez sur la touche UP, DOWN pour régler la distance souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

E. Le nombre de calories se met alors à clignoter ; appuyez sur la touche UP, DOWN pour régler le nombre de calories à brûler souhaité. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

C. L'affichage des watts se met alors à clignoter ; appuyez sur la touche UP, DOWN pour régler la puissance en watts pour réaliser l'exercice. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

G. Appuyez sur START/STOP pour commencer l'exercice.

REMARQUE : La valeur WATT est définie par le couple et le nombre de tours/minute. Dans ce programme, la valeur WATT reste constante. Ainsi, si vous pédalez vite, la résistance de charge diminuera, et, si vous

pédalez lentement, la résistance de charge augmentera afin de maintenir la même valeur de watts.

- PROGRAMME DE CONTRÔLE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE : 55 % F.C., 75 % F.C. et 95 % F.C. (PULSE PRO : P17-P19)

La fréquence cardiaque maximale dépend de l'âge, et ce programme vous garantit un exercice physique sain sans dépasser votre fréquence cardiaque.

A. Appuyez sur la touche UP, DOWN pour choisir le programme de contrôle de fréquence cardiaque.

B. Appuyez sur ENTER pour confirmer le programme de contrôle de fréquence cardiaque et accéder à la fenêtre de réglage de l'âge (AGE).

TIME		PULSE
0:00	25	P
DIST. M		LEVEL
0.0		1
		PULSE PRO

C. La durée se met alors à clignoter ; appuyez sur la touche UP, DOWN pour régler la durée souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

D. La distance se met alors à clignoter ; appuyez sur la touche UP, DOWN pour régler la distance souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

E. Le nombre de calories se met alors à clignoter ; appuyez sur la touche UP, DOWN pour régler le nombre de calories à brûler souhaité. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

F. L'âge se met alors à clignoter ; appuyez sur la touche UP, DOWN pour régler l'âge de l'utilisateur souhaité. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

G. Lorsque le programme de contrôle de la fréquence cardiaque cible clignote, l'ordinateur affiche la fréquence cardiaque cible de l'utilisateur en fonction de son âge.

H. Appuyez sur START/STOP pour commencer l'exercice.

● PROGRAMME DE CONTRÔLE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE : FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE (PULSE PRO : P20)

L'utilisateur peut régler n'importe quelle fréquence cardiaque pour réaliser l'exercice.

A. Appuyez sur la touche UP, DOWN pour choisir le programme de TARGET HEART RATE [fréquence cardiaque cible].

B. Appuyez sur ENTER pour confirmer votre choix et accéder à la fenêtre de réglage de la durée.

C. L'affichage de la durée se met alors à clignoter ; appuyez sur la touche UP, DOWN pour régler la durée souhaitée pour réaliser l'exercice. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

D. La distance se met alors à clignoter ; appuyez sur la touche UP, DOWN pour régler la distance souhaitée. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

E. Le nombre de calories se met alors à clignoter ; appuyez sur la touche UP, DOWN pour régler le nombre de calories à brûler souhaité. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.


F. La fréquence cardiaque cible se met alors à clignoter ; appuyez sur la touche UP, DOWN pour régler votre fréquence cardiaque cible. Appuyez sur ENTER pour confirmer la valeur.

G. Appuyez sur START/STOP pour commencer l'exercice.

REMARQUE : Pendant l'exercice, la fréquence cardiaque de l'utilisateur dépend du niveau de résistance et de la vitesse. Le programme de contrôle de la fréquence cardiaque permet de garantir que votre fréquence cardiaque ne dépasse pas la valeur préréglée. Lorsque l'ordinateur détecte que votre fréquence cardiaque actuelle est supérieure à la valeur préréglée, il diminue automatiquement le niveau de résistance. Vous pouvez également ralentir l'exercice. Si votre fréquence cardiaque actuelle est inférieure à la valeur préréglée, il augmentera la résistance. Vous pouvez également accélérer.

A. En plaçant les paumes de vos mains sur les capteurs cardiaques ou à l'aide de la ceinture émettrice sans fil de mesure du pouls (le cas échéant), l'ordinateur affiche la valeur actuelle de votre pouls.

B. Appuyez sur RECOVERY pour accéder au test de récupération du pouls ; l'ordinateur passe alors au mode « Stop ».

TIME		PULSE
0:60		P
		

C. Poursuivez la détection du pouls.

D. Un compte à rebours de 60 secondes est alors lancé.

E. À la fin du compte à rebours, le résultat du test (F1-F6) s'affiche sur l'écran.

F1 = Excellent ; F2 = Bon ; F3 = Assez bon ; F4 = Inférieur à la moyenne ; F5 = Passable ; F6 = Mauvais

F. Si l'ordinateur n'a pas détecté votre fréquence cardiaque, le fait d'appuyer sur RECOVERY ne permet pas d'accéder au test de récupération du pouls. Pendant le test de récupération du pouls, appuyez sur RECOVERY pour quitter le test et revenir au mode « Stop ».

4. Mesure du pouls

Veuillez placer les paumes de vos mains sur les points de contact ; l'ordinateur affiche alors votre


fréquence cardiaque en nombre de battements par minute (BPM) sur l'écran LCD au bout de 3 à 4 secondes. Pendant la mesure, l'icône en forme de cœur clignote en simulant l'affichage d'un électrocardiogramme.

Remarque : Pendant le processus de mesure du pouls, en raison du brouillage, la valeur de mesure peut ne pas être stable au démarrage, mais revient ensuite à son niveau normal. La valeur de mesure ne doit pas servir de base à un traitement médical.



REMARQUE : Si l'ordinateur est également équipé d'un système de mesure sans fil de la fréquence cardiaque (par le biais d'une ceinture émettrice), ainsi que de la fonction de détection du pouls aux mains, le signal du second système est préférable.



Programme : 21 programmes comme suit



A : 1 programme manuel


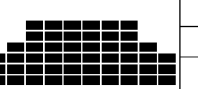
TIME	SPEED	PULSE
0:00	00	P
DIST. M		LEVEL
00		6
MANUAL		
		

B : 10 programmes pré-réglés (PROGRAM : P1-P10)

TIME	P1	PULSE	TIME	P2	PULSE
0:00		P	0:00		P
DIST. M		LEVEL	DIST. M		LEVEL
00		4	00		12
PROGRAM			PROGRAM		

TIME	P3	PULSE	TIME	P4	PULSE
0:00		P	0:00		P
DIST. M		LEVEL	DIST. M		LEVEL
00		2	00		4
PROGRAM			PROGRAM		

TIME	P5	PULSE	TIME	P6	PULSE
0:00		P	0:00		P
DIST. M		LEVEL	DIST. M		LEVEL
00		2	00		4
PROGRAM			PROGRAM		

TIME	P7	PULSE	TIME	P8	PULSE
0:00		P	0:00		P
DIST. M		LEVEL	DIST. M		LEVEL
00		6	00		6
PROGRAM			PROGRAM		

TIME	0:00	P9	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	3
PROGRAM				

TIME	0:00	P 10	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	6
PROGRAM				

P1 : ROLLING [terrain vallonné] ; P2 : VALLEY [vallée ;] P3 : FATBURN [combustion des graisses] ; P4 : RAMP [côte] ; P5 : MOUNTAIN [montagne] ;
P6 : INTERVAL [intervalle] ; P7 : CARDIO ; P8 : ENDURANCE ; P9 : SLOPE [pente] ; P10 : RALLY [rallye]

C : 5 programmes personnalisés : CUSTOM1 à CUSTOM5 (P11 ~ P15)

TIME	0:00	P 11	PULSE	P
DIST. M	0.0	U 1	LEVEL	1

TIME	0:00	P 12	PULSE	P
DIST. M	0.0	U 2	LEVEL	1

TIME	0:00	P 13	PULSE	P
DIST. M	0.0	U 3	LEVEL	1

TIME	0:00	P 14	PULSE	P
DIST. M	0.0	U 4	LEVEL	1

TIME	0:00	P 15	PULSE	P
DIST. M	0.0	U 5	LEVEL	1

D : 1 programme de contrôle de la puissance en watts (WATT PRO : P16)

TIME	0:00	P 16	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	6
			WATT PRO	

E : 4 programmes de contrôle de fréquence cardiaque : (PULSE PRO : P17-P20) 55 % F.C., 75 % F.C., 95 % F.C. et F.C. CIBLE

TIME	0:00	P 17	PULSE	P
DIST. M	0.0	55%	LEVEL	1
			PULSE PRO	

TIME	0:00	P 18	PULSE	P
DIST. M	0.0	75%	LEVEL	1
			PULSE PRO	

TIME	0:00	P 19	PULSE	P
DIST. M	0.0	95:4	LEVEL	1
			PULSE PRO	

TIME	0:00	P 20	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
			PULSE PRO	

1. Enregistrement des données utilisateur des 5 programmes personnalisés.
2. Affichage de la vitesse (en tours/minute), de la durée (TIME) et de la puissance (WATT), du nombre de calories (CAL) et de la distance (DIST), simultanément.
3. L'ordinateur s'éteint automatiquement en l'absence d'activité, de signal de vitesse et de signal de pouls au bout de 4 minutes. Pendant ce temps, il stocke vos données pour l'exercice en cours et règle la résistance de charge au minimum. Dès que vous appuyez sur une touche ou que vous commencez à bouger, l'ordinateur s'allume automatiquement.

CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

Attention :

Avant de programmer votre entraînement, il est indispensable de tenir compte de votre âge, particulièrement pour les personnes de plus de 35 ans, ainsi que de votre condition physique. Si vous avez un mode de vie sédentaire sans activité physique régulière, il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre entraînement. Une fois déterminé, ne chercher pas à atteindre votre maximum dès les premiers entraînements. Soyez patient vos performances augmenteront rapidement.

L'entraînement Cardio – Training :

Il permet de développer le système cardio – vasculaire (tonicité cœur / vaisseaux sanguin).

Lors d'un entraînement Cardio – Training , les muscles ont besoin d'un apport d'oxygène, de substances nutritives, et d'éliminer leurs déchets. Notre cœur accélère son rythme, et véhicule vers l'organisme par l'intermédiaire du système cardio-vasculaire une quantité plus importante d'oxygène.

Plus on effectue d'exercices de façon régulière et répétitive, plus le cœur se développe à la manière d'un muscle ordinaire. Dans la vie courante, ceci se traduit par la faculté de supporter des efforts physiques plus importants, et d'augmenter ses facultés intellectuelles.

Définition de votre Zone de travail :

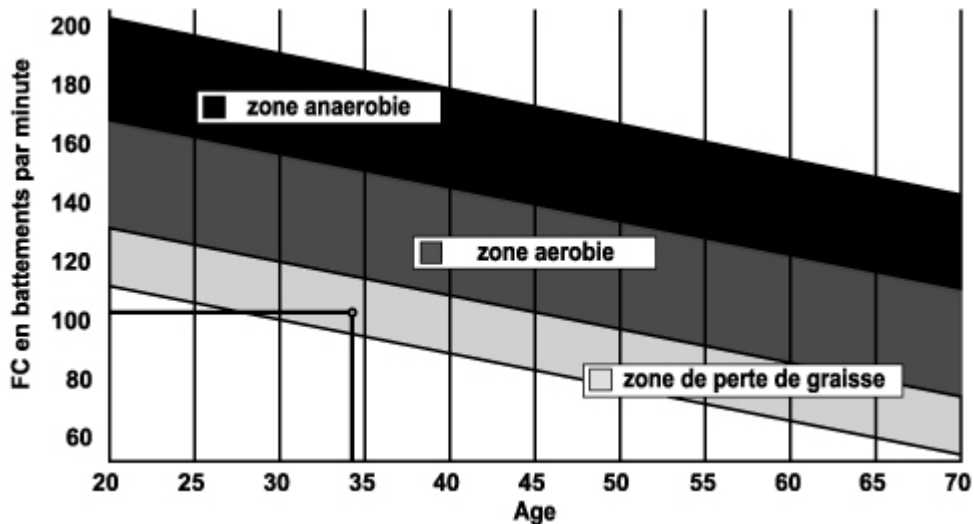
La fréquence cardiaque maximale (FCM) = $220 - \text{âge}$ ($180 - \text{âge}$ pour les personnes sédentaires).

La Zone d'échauffement et de retour au calme est égale à **55%** de votre FCM.

La Zone de Perte de Graisse est comprise entre **55 / 65%** de votre FCM.

La Zone Aérobie est comprise entre **65 / 85%** de votre FCM.

La Zone Anaérobie, est comprise entre **85%** de votre FCM et celle ci.



Les étapes d'un entraînement progressif :

1) Une phase d'échauffement :

Commencez chaque entraînement par un échauffement progressif (**10-20 mn, plus au-delà de 50 ans**) qui mettra en éveil vos muscles et élèvera doucement votre rythme cardiaque. Elevez doucement vos pulsations à **55% de votre FCM** (Fréquence Cardiaque Maximale).

Tenez votre Fréquence Cardiaque à ce niveau pendant la durée de l'échauffement.

Si vous commencez trop rapidement votre entraînement, vous risquez d'augmenter les risques de blessures tendino - musculaire.

2) Une phase de travail :

C'est la partie principale de l'entraînement.

Selon vos buts spécifiques, perte de poids, amélioration de la résistance cardio - vasculaire (travail aérobic), développement de la résistance (travail anaérobic) il est possible de choisir la zone cible adéquate.

La Zone de Perte de Graisse, 55 - 65%

La fréquence cardiaque doit être basse et la durée d'exercice assez longue. Cette zone est conseillée pour les **personnes reprenant une activité physique** depuis longtemps oubliée, **recherchant à éliminer un surcroît pondérale**, ou **exposées à des problèmes cardiaques**. N'oubliez pas que pour ce type d'entraînement la durée de l'exercice doit être d'au moins 30 minutes et la Fréquence Cardiaque (FC) comprise entre 55 et 65% de la FCM .

- Elevez graduellement **de 30 à 60 minutes par séance**.
- Exercez vous **3 ou 4 fois par semaine**.

La Zone Aérobic, 65-85%

Cette zone est recommandée pour **ceux qui ont une bonne condition physique et qui s'entraînent régulièrement**. En vous entraînant dans cette zone, vous augmenterez votre condition physique en évitant le surmenage.

- Durée : **20 à 30 minutes par séance**
- Fréquence : **Au moins 3 ou 4 fois par semaine**.

La Zone Anaérobic, 85%-FCM

Cette zone est seulement prévue pour des athlètes confirmés et n'est jamais recommandé sans

approbation ou surveillance médicale. Cette zone est uniquement destinée à des personnes très entraînées. Elle est utilisée pour un entraînement en intervalle (ou pour des courtes courses de sprint) pour aider à améliorer ou mesurer les niveaux d'endurance.

Le temps passé dans cette zone doit être bref sous peine d'accident.

3) Une phase de retour au calme :

Il s'agit de la réduction de l'effort (**10 à 20 mn**). Cela permet un retour au calme du système cardio-vasculaire (**55% de la FCM**) et d'éviter ou de diminuer les douleurs musculaires tel que les crampes et les courbatures.

Les étirements doivent suivre la séance d'étirements pendant que les articulations sont encore chaudes. Cela détend les muscles et aide à éviter les courbatures.

Étirez-vous lentement et doucement, il ne faut jamais vous étirer jusqu'à un point de douleur. Tenez chaque étirement pendant 30 à 60 secondes en expirant.

a. Contrôlez votre progrès

En s'améliorant votre système cardio-vasculaire aura au repos une **FC (fréquence cardiaque) qui se réduira**. Vous mettrez plus longtemps pour atteindre votre zone cible et il **sera plus facile pour vous de vous y maintenir**. Les séances vous paraîtront de plus en plus facile et vous serez plus résistant au quotidien.

Si au contraire votre **FC au repos est plus haute qu'à l'habitude**, il vous faudra **vous reposer ou diminuer l'intensité de l'entraînement**.

Fréquence d'entraînement :

Ne vous laissez pas décourager par les premières séances, motivez vous en planifiant des plages d'entraînement fixes. Bon courage !

Entraînement quotidien = environ 10 minutes par séance.

2 à 3 séances par semaine = environ 30 minutes par séance.

1 à 2 séances par semaine = environ 50 minutes par séance.

*** Il s'agit de la phase de travail. Les durées indiquées ne tiennent pas compte des phases d'échauffement et de retour au calme.**

B. POUR COMMANDER DES PIÈCES DÉTACHÉES

Dans un souci d'efficacité munissez-vous des éléments suivants avant de contacter notre Service Après Vente :

Le nom ou la **référence du produit**.

Le **numéro de fabrication** indiqué sur le châssis principal et sur le carton d'emballage.

Contactez du lundi au vendredi de **10H00 à 12H00** et de **14H00 à 17H00** (sauf jours fériés).

Service Après Vente

18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes

93012 BOBIGNY Cedex

Tél. : 0820 821 167 - Fax : 00 33 1 48 43 51 03

E mail : sav@carefitness.com

GB



Buttons

1. ENTER:

- In "stop" mode, press ENTER button to enter into program selection and setting value which flash in related window.

A: When you choose the program, press Enter to confirm the one you like.

B: When in setting, press ENTER to confirm the value that you would like to preset.

- During the start mode, press ENTER to choose display the speed or RPM, or switch automatically.

2. START/STOP:

- Press START/STOP button to start or stop the programs.
- During any mode, hold down this button for 2 seconds to totally reset the computer.

3. UP:

- In stop mode and the dot matrix character flash, press this button to select the program up. If the related window value flash, press this button to increase the value.
- During the start mode, press this button to increase the training resistance.

4. DOWN:

- In stop mode and the dot matrix character flash, press this button to select the program down. If the related window value flash, press this button to decrease the value.
- During the start mode, press this button to decrease the training resistance.

5. RECOVERY:

- First test your current heart rate and show your heart rate value, press this button to enter into pulse recovery testing.
- When you are in pulse recovery mode, press this button to exit.

NOTE: To press or rotate of UP, DOWN button should be followed by different model.

It is suggested to cover your finger within the marked region to select functions in case of any wrong action.

Functions

Speed KM/H(M/H): showing your current speed. Range: 0.0 ~ 99.9 KM/H(M/H).

RPM: showing the current rotate per minute. Range : 0 ~ 999.

TIME: the accumulative exercise time, range : 0:00 ~ 99M59S.

the preset time range is 5:00 ~ 99M00S. The computer will start to count down from preset time to 0:00 with average time for each resistance level. When it reaches to zero, the program will stop and computer alarm. If you do not preset the time, it will run with one minute decrement each resistance level.

DIST: the exercise accumulative distance. Range : 0.0 ~ 99.9 ~ 999KM(MILE) the preset distance

range :1.0 ~ 99.0 ~ 999. When the distance reaches 0, the program will stop and the computer will alarm.

CALORIE: he exercise accumulative calories burnt. Range : 0.0 ~ 99.9 ~ 999 the preset calories

range :10.0 ~ 90.0 ~ 990. When the calorie reaches 0, the program will stop and the computer will alarm.

PULSE: showing the exercise heart rate value.

Range: 60 ~ 240BPM(beat per minute)

RESISTANCE LEVEL: showing level. Range:1 ~ 16

WATT: show the exercise watt,the interval should be 10,between 30-350

1. Plug in one end of the adaptor to the AC electrical source and connect the other end to the bike. The computer will beep and enter into initial mode.

2. Program select and value setting

- Manual Program and Preset Program P1 ~ P10

A. Press UP, DOWN button to select the program that you like.

B. Press ENTER button to confirm the selected program and enter time setting window.

C. The time will flash, and then press UP, DOWN button to set up your desired time. Press ENTER to confirm the value.

D. The distance will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.

E. The calories will flash, and then press UP, DOWN to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.

F. Press START/ STOP to begin exercise.

- User Profile Programs: CUSTOM1 ~ CUSTOM5(P11-P15)

A. Press UP, DOWN button to select the user.

B. Press ENTER to confirm your choice, and enter into time setting window.

C. The time display will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired time to do the exercise. Press ENTER to confirm the value.

D. The distance will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.

E. The calories will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.

F. The first resistance level will flash, and then press UP, DOWN button to set the desired load resistance. Press ENTER to confirm. Then repeat above operation to set the resistance from 2 to 10.

G. Press START/ STOP to begin exercise.

The pulse recovery test is to compare your heart rate before and after exercise. It is target to determine your heart strength via the measuring. Please do the test as below:

- Watt Control Program(WATT PRO:P16)

A. Press UP, DOWN to select the watt control program.

B. Press ENTER to confirm the selected watt control program, and enter into time setting window.

C. The time will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired time,. Press ENTER to confirm the value.

D. The distance will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.

E. The calories will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.

F. The watt display will flash, and then press UP, DOWN button to set up the watt to do the exercise. Press ENTER to confirm the value.

G. Press START/ STOP to begin exercise.

NOTE: The WATT value is decided by the TORQUE and RPM. In this program, the WATT value will keep at constant value. It means that if you peddle quickly, the load resistance will decrease and if you peddle slowly, the load resistance will increase to ensure you at the same watt value.

- HEART RATE CONTROL PROGRAM: 55%H.R, 75% H.R and 95% H.R(PULSE PRO: P17-P19)

The maximum heart rate depends on different age and this program will ensure you do the healthy exercise within maximum heart rate.

A. Press UP , DOWN button to choose the heart rate control program.

B. Press ENTER to confirm the heart rate control program, and enter into AGE setting window.

TIME		PULSE
0:00	25	P
DIST. M		LEVEL
0.0		1
		PULSE PRO

- C. The time will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired time. Press ENTER to confirm the value.
- D. The distance will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.
- E. The calories will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.
- F. The age will flash, and then press UP, DOWN button to set the user's age. Press ENTER to confirm the value.
- G. When the target heart rate control program flash, the computer will display the user's target heart rate according to user's age.
- H. Press START/ STOP to begin exercise.

● HEART RATE CONTROL PROGRAM: TARGET HEART RATE(PULSE PRO: P20)

The user can set any target heart rate to do the exercise.

- A. Press UP, DOWN button to select TARGET HEART RATE program.
- B. Press ENTER to confirm your choice and enter time setting window.
- C. The time display will flash, and then press UP, DOWN button to set the desired time to do the exercise. Press ENTER to confirm the value.
- D. The distance will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired distance value. Press ENTER to confirm the value.
- E. The calories will flash, and then press UP, DOWN button to set up the desired calories to be consumed. Press ENTER to confirm the value.
- F. The target heart rate will flash, and then press UP, DOWN button to set up your target heart rate. Press ENTER to confirm the value.
- G. Press START/ STOP to begin exercise.

NOTE: During exercise, the user's heart rate value depends on resistance level and speed. The heart rate control program is to ensure your heart rate within the preset value. When the computer detect your current heart rate is higher than preset, it will decrease the resistance level automatically or you may slow down exercise. If your current heart rate is lower than preset, it will increase resistance and you may speed up.

- A. Both your hands hold the pulse sensor or via wireless transmitter belt to test the pulse(if applicable), the computer will display your current pulse value.
- B. Press RECOVERY to enter the pulse recovery test and the computer program will enter the stop status.

TIME		PULSE
0:60		P

- C. Keep pulse detecting.

D. Time will count down from 60 seconds to 0 second.

E. When time reaches 0, the test result (F1-F6) appears on the display.

F1=Excellent F2=Good F3=Fair F4=below average F5= No Good F6= Poor

F. If the computer does not detect your current heart rate first, pressing RECOVERY will not enter into pulse recovery test. During the pulse recovery test, press RECOVERY to exit the test and return to the stop status.

4. Pulse Measurement


Please place both your palms on the contact pads and the computer will show your current heart beat rate in beats per minute (BPM) on the LCD after 3~4 seconds. During the measurement, heart icon will flash with simulative ECG showing.

Remark: During the process of pulse measurement, because of the contact jamming, the measurement value may not be stable when start, then it will return to normal level. The measurement value cannot be regarded as the basis of medical treatment.



NOTE: If the computer is also equipped with wireless heart rate measuring via the transmitter belt, and with hand pulse function, the hand-measurement-signal-detecting is preferred.



Program: 21 programs as following



A: 1 Manual Program

TIME	SPEED	PULSE
0:00	00	P
DIST. M		LEVEL
00		6
MANUAL		
		

B: 10 Preset Program Profile (PROGRAM : P1-P10)

TIME		PULSE	TIME		PULSE
0:00	P1	P	0:00	P2	P
DIST. M		LEVEL	DIST. M		LEVEL
00		4	00		12
PROGRAM			PROGRAM		

TIME		PULSE	TIME		PULSE
0:00	P3	P	0:00	P4	P
DIST. M		LEVEL	DIST. M		LEVEL
00		2	00		4
PROGRAM			PROGRAM		

TIME		PULSE	TIME		PULSE
0:00	P5	P	0:00	P6	P
DIST. M		LEVEL	DIST. M		LEVEL
00		2	00		4
PROGRAM			PROGRAM		

TIME	0:00	P7	PULSE	P
DIST.	M		LEVEL	6
	0.0			
PROGRAM				

TIME	0:00	P8	PULSE	P
DIST.	M		LEVEL	6
	0.0			
PROGRAM				

TIME	0:00	P9	PULSE	P
DIST.	M		LEVEL	3
	0.0			
PROGRAM				

TIME	0:00	P 10	PULSE	P
DIST.	M		LEVEL	6
	0.0			
PROGRAM				

P1: ROLLING P2: VALLEY P3: FATBURN P4: RAMP P5: MOUNTAIN
P6: INTERVAL P7: CARDIO P8: ENDURANCE P9: SLOPE P10: RALLY

C: 5 User Setting Programs: CUSTOM1 to CUSTOM5 (P11 ~ P15)

TIME	0:00	P 11	PULSE	P
DIST.	M		LEVEL	1
	0.0			

TIME	0:00	P 12	PULSE	P
DIST.	M		LEVEL	1
	0.0			

TIME	0:00	P 13	PULSE	P
DIST.	M		LEVEL	1
	0.0			

TIME	0:00	P 14	PULSE	P
DIST.	M		LEVEL	1
	0.0			

TIME	0:00	P 15	PULSE	P
DIST.	M		LEVEL	1
	0.0			

D: 1 Watt Control Program (WATT PRO : P16)

TIME	0:00	P 16	PULSE	P
DIST.	M		LEVEL	6
	0.0		WATT PRO	

E: 4 Heart Rate Control Program: (PULSE PRO : P17-P20) 55% H.R, 75% H.R, 95% H.R and TARGET H.R

TIME	0:00	P 17	PULSE	P
DIST. M	0.0	55.2	LEVEL	1
			PULSE PRO	
			PROGRAM	

TIME	0:00	P 18	PULSE	P
DIST. M	0.0	75.2	LEVEL	1
			PULSE PRO	
			PROGRAM	

1. Record the user's data of 5 User Setting Programs.
2. Display Speed(RPM), TIME and WATT., CAL and DIST, at the same time.
3. The computer will turn off automatically if there is no operation, speed signal and pulse signal over 4 minutes. Mean while, it will store your current exercise data and urn the loading resistance to the minimum. Once you press any button or in motion, the computer will turn on automatically.

Cardio – Training:

Before programming your training, it is essential to take account of your age, particularly for people of **more than 35 years of age**, as well as your physical condition. If you have a sedentary lifestyle without regular physical activity, **it is vital that you consult your doctor** to determine the level of intensity of your training. Once determined, **do not attempt to achieve your maximum during the first training sessions**. Be patient; your performance will quickly improve.

This enables you to develop your cardiovascular system (fitness of the heart / blood vessels). During Cardio-Training, the muscles need a supply of oxygen and nutritive substances. They also need to eliminate waste. Our heart increases its rhythm and sends a larger amount of oxygen to the body by means of the cardiovascular system.

The more often you exercise regularly and repetitively, the more your heart will develop, just like any other muscle. In daily life, this translates into the ability to bear greater physical effort and improve your intellectual faculties.

Definition of your work Zone:

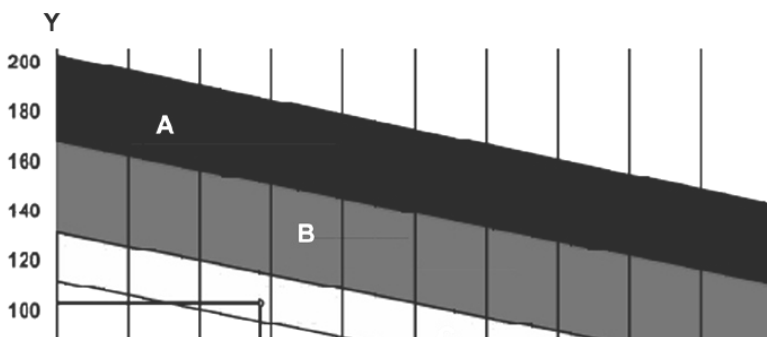
The Maximum Heart Rate (MHR) = 220 - age (180 – age for sedentary people).

The Warming Up Zone and Cooling Down Zone are equal to **55%** of your MHR.

The Fat Loss Zone is between **55 / 65%** of your MHR.

The Aerobic Zone is between **65 / 85%** of your MHR.

The Anaerobic Zone is between **85%** of your MHR and your MHR.



The progressive training stages:

1) A warming up phase:

Start each training session by warming up progressively (**10-20 min, more if you are over 50**) which will put your muscles on standby and gently increase your heart rate. Gently increase your pulse to **55% of your MHR** (Maximum Heart Rate).

Keep your Heart Rate at this level for the duration of the warming up time. If you begin your training too quickly, you are in danger of increasing the risk of tendon or muscle injury.

2) A work phase:

This is the main part of the training session. Depending on your specific goals and your initial physical condition, weight loss, improvement of cardiovascular resistance (aerobic work), development of stamina (anaerobic work), it is possible to choose the appropriate target zone.

The Fat Loss Zone, 55 – 65%

The heart rate must be low and the duration of the exercise quite long. This zone is advised for people **resuming physical activity** after a long period of idleness, who are **trying to eliminate excess weight** or are **susceptible to cardiac problems**. Do not forget that for this type of training the duration of the exercise must be at least 30 minutes and the Heart Rate (HR) between 55 and 65% of the MHR. - Gradually increase **from 30 to 60 minutes per session**.

- Exercise **3 or 4 times a week**.

The Aerobic Zone, 65-85%

This zone is recommended for **those who are in good physical condition who train regularly**. By training in this zone, you will improve your physical condition but avoid overworking.

- Duration: **20 to 30 minutes per session**.
- Frequency: **At least 3 or 4 times a week**.

The Anaerobic Zone, 85% - MHR

This zone is exclusively for experienced athletes and is never recommended without medical approval and supervision. This zone is designed only for very fit people. It is used for interval training (or for short sprints) to help you to improve or measure your level of stamina.

The time spent in this zone must be brief to avoid the risk of accident.

3) A cooling down phase:

This entails a reduction of exertion (**10 to 20 min**). It enables you to return your cardiovascular system to normal (**55% of your MHR**) and prevent or reduce muscular pain such as cramp and stiffness. You must follow the training with a session of stretching exercises while your joints are still warm. This relaxes the muscles and helps to prevent stiffness. Stretch slowly and gently. You must never stretch until you reach the pain threshold. Hold each stretch for 30 to 60 seconds while breathing out.

Check your progress

As it improves, your cardiovascular system will have an **HR which will be lower** when at rest. You will take longer to reach your target zone and **it will be easier for you to maintain it**. Sessions will seem easier and easier and you will have more stamina in your daily life.

If, on the other hand, your **HR is higher than usual when at rest**, you will have **to rest or reduce the intensity of your training**.

Do not be discouraged by the initial sessions. Motivate yourself by scheduling specific training times. Work hard!

To order spare parts

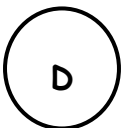
To guarantee an efficient service, make sure you have the following items before you contact our After Sales Service:

The name or **reference of the product**.

The **manufacturing number** shown on the main chassis and on the packing box.

After Sales Service

Email: service-uk@carefitness.com



Tasten

1. ENTER:

- Drücken Sie im Modus "Stop" die ENTER-Taste, um auf die Programmauswahl zuzugreifen und den Wert einzustellen, der im zugehörigen Fenster blinkt.

A: Wenn Sie das Programm auswählen, drücken Sie die Eingabetaste, um das gewünschte Programm zu bestätigen.

B: Bei der Einstellung drücken Sie die ENTER-Taste, um den Wert zu bestätigen, den Sie voreinstellen möchten.

- Drücken Sie im Modus "Start" die ENTER-Taste, um die Geschwindigkeit oder Drehzahl anzuzeigen oder automatisch umzuschalten.

2. StART/STOP:

- Drücken Sie die START/STOP-Taste, um die Programme zu starten oder zu stoppen.

- Halten Sie diese Taste in einem beliebigen Modus 2 Sekunden lang gedrückt, um den Computer vollständig zurückzusetzen.

3. UP :

- Drücken Sie im "Stop"-Modus bei blinkendem Punktmatrixzeichen auf diese Taste, um das obere Programm auszuwählen. Wenn der Wert des zugehörigen Fensters blinkt, drücken Sie diese Taste, um den Wert zu erhöhen.

- Drücken Sie diese Taste im "Start"-Modus, um den Trainingswiderstand zu erhöhen.

4. DOWN :

- Drücken Sie im "Stop"-Modus bei blinkendem Punktmatrixzeichen auf diese Taste, um das untere Programm auszuwählen. Wenn der Wert des zugehörigen Fensters blinkt, drücken Sie diese Taste, um den Wert zu senken.

- Drücken Sie diese Taste im "Start"-Modus, um den Trainingswiderstand zu verringern.

5. RECOVERY :

- Beginnen Sie mit der Überprüfung Ihrer aktuellen Herzfrequenz und der Anzeige Ihres Herzfrequenzwerts. Drücken Sie diese Taste, um den Pulserholungs-Test aufzurufen.

- Drücken Sie diese Taste im Pulserholungs-Modus, um das Menü zu verlassen.

Hinweis : Zum Drücken der Tasten UP, DOWN oder Drehen muss ein anderes Modell verfolgt werden. Es wird empfohlen, Ihren Finger innerhalb des markierten Bereichs abzudecken, um bei einer fehlerhaften Aktion Funktionen auszuwählen.

Funktionen

Geschwindigkeit in km/Std. (mph): Zeigt Ihre aktuelle Geschwindigkeit an. Bereich: 0,0 ~ 99,9 km/Std. (mph).

RPM: Zeigt die aktuelle Drehzahl pro Minute an. Bereich: 0 ~ 999.

ZEIT: Gesamtdauer der Übung, Bereich: 0:00 ~ 99M59S.

Die voreingestellte Dauer beträgt: 05:00 ~ 99M00S. Der Computer startet den Countdown von dem voreingestellten Zeitpunkt bis 0:00 Uhr mit der durchschnittlichen Dauer für die einzelnen Widerstandsstufen. Bei Null angekommen, stoppt das Programm und gibt einen Signalton aus. Wenn Sie die Dauer nicht voreinstellen, wird für jede Widerstandsstufe eine Minute hinzugefügt.

DIST: kumulative Distanz der Übung. Bereich: 0,0 ~ 99,9 ~ 999 KM (MILE). Voreingestellter

Distanzbereich: 1,0 ~ 99,0 ~ 999. Bei Null angekommen, stoppt das Programm und gibt einen Signalton aus.

CALORIE: Die kumulierte Anzahl der während des Trainings verbrannten Kalorien. Bereich: 0,0 ~ 99,9 ~ 999. Voreingestellter Kalorienbereich: 10,0 ~ 90,0 ~ 990. Wenn die Kalorien Null erreichen, stoppt das Programm und der Computer gibt einen Signalton aus.

PULS: Herzfrequenzwert für die Übung.
Bereich: 60 ~ 240 BPM (Schläge pro Minute)

WIDERSTANDSLEVEL: Niveau des Widerstands. Bereich: 1 ~ 16

WATT: Gibt die Leistung in Watt an, das Intervall sollte zwischen 30 und 350 liegen, in Schritten von 10.

1. Schließen Sie ein Ende des Adapters an die Wechselstromquelle und das andere Ende an das Fahrrad an. Der Computer gibt einen Signalton aus und wechselt in den Ausgangsmodus.

2. Programm auswählen und Wert einstellen

• Manuelles Programm und voreingestellte Programme P1 ~ P10

A. Wählen Sie mit der Taste UP und DOWN das gewünschte Programm aus.

B. Drücken Sie die ENTER-Taste, um das ausgewählte Programm zu bestätigen und auf das Zeiteinstellungsfenster zuzugreifen.

C. Die Dauer beginnt zu blinken. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um die gewünschte Zeit einzustellen. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu bestätigen.

D. Die Entfernung beginnt zu blinken. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um die gewünschte Entfernung einzustellen. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu bestätigen.

E. Die Anzahl der Kalorien beginnt zu blinken; drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um die gewünschte Kalorienmenge einzustellen.

Drücken Sie ENTER, um den Wert zu bestätigen.

F. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um die Übung zu starten.

• Benutzerdefinierte Programme: CUSTOM1 ~ CUSTOM5 (P11-P15)

A. Wählen Sie mit der Taste UP und DOWN den Anwender aus.

B. Drücken Sie die ENTER-Taste, um das ausgewählte Programm zu bestätigen und auf das Einstellungsfenster für die Dauer zuzugreifen.

C. Die Zeitanzeige blinkt. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um die gewünschte Zeit für die Übung einzustellen. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu bestätigen.

D. Die Entfernung beginnt zu blinken. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um die gewünschte Entfernung einzustellen. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu bestätigen.

E. Die Anzahl der Kalorien beginnt zu blinken; drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um die gewünschte Kalorienmenge einzustellen. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu bestätigen.

F. Die erste Widerstandsstufe fängt an zu blinken; drücken Sie auf die Taste UP oder DOWN, um den gewünschten Belastungswiderstand einzustellen. Bestätigen Sie mit ENTER. Wiederholen Sie dann den obigen Vorgang, um den Widerstandswert von 2 bis 10 einzustellen.

G. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu starten.

Der Pulserholungstest vergleicht Ihre Herzfrequenz vor und nach dem Training. Ziel ist es, Ihren Herzwiderstand anhand der Messung zu bestimmen. Bitte führen Sie den Test wie folgt aus:

- Leistungssteuerungsprogramm (WATT PRO: P16)

A. Drücken Sie die Taste UP und DOWN, um das Leistungssteuerungsprogramm auszuwählen.

B. Drücken Sie die ENTER-Taste, um das gewählte Leistungssteuerungsprogramm zu bestätigen und auf das Zeiteinstellungsfenster zuzugreifen.

C. Die Dauer beginnt zu blinken. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um die gewünschte Zeit einzustellen. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu bestätigen.

D. Die Entfernung beginnt zu blinken. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um die gewünschte Entfernung einzustellen. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu bestätigen.

E. Die Anzahl der Kalorien beginnt zu blinken; drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um die gewünschte Kalorienmenge einzustellen. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu bestätigen.

C. Die Wattanzeige blinkt. Drücken Sie die Taste UP und DOWN, um die gewünschte Leistung in Watt zur Durchführung der Übung einzustellen. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu bestätigen.

G. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu starten.

Hinweis : Der WATT-Wert wird durch das Drehmoment und die Anzahl der Umdrehungen pro Minute definiert. In diesem Programm bleibt der WATT-Wert konstant. Wenn Sie also schnell in die Pedale treten, nimmt der Belastungswiderstand ab

Wenn Sie langsam in die Pedale treten, erhöht sich der Belastungswiderstand, um den gleichen Wattwert beizubehalten.

HERZFREQUENZ-KONTROLLPROGRAMM: 55 % F.C., 75 % F.C. und 95 % F.C. (PULS PRO: P17-P19)

Die maximale Herzfrequenz hängt vom Alter ab. Dieses Programm garantiert Ihnen eine gesunde Bewegung, ohne Ihre Herzfrequenz zu überschreiten.

A. Drücken Sie die Taste UP, DOWN, um das Herzfrequenz-Kontrollprogramm auszuwählen.

B. Drücken Sie die Taste ENTER, um das Herzfrequenz-Kontrollprogramm zu bestätigen und das Fenster für die Altersanpassung (ALTER) zu öffnen.

TIME		PULSE
0:00	25	P
DIST. M		LEVEL
0.0		1
		PULSE PRO

C. Die Dauer beginnt zu blinken. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um die gewünschte Zeit einzustellen. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu bestätigen.

D. Die Entfernung beginnt zu blinken. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um die gewünschte Entfernung einzustellen. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu bestätigen.

E. Die Anzahl der Kalorien beginnt zu blinken; drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um die gewünschte Kalorienmenge einzustellen. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu bestätigen.

F. Das Alter beginnt zu blinken. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um das gewünschte Alter einzustellen. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu bestätigen.

G. Wenn das Ziel des Herzfrequenz-Kontrollprogramms blinkt, zeigt der Computer die Zielherzfrequenz des Benutzers in Abhängigkeit vom Alter an.

H. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu beginnen.

● HERZFREQUENZ-KONTROLLPROGRAMM ZIELHERZFREQUENZ

(PULS PRO: P20)

Der Benutzer kann eine beliebige Herzfrequenz einstellen, um die Übung auszuführen.

A. Drücken Sie die Taste UP und DOWN, um das Programm TARGET HEART RATE auszuwählen.

B. Drücken Sie die ENTER-Taste, um das ausgewählte Programm zu bestätigen und auf das Einstellungsfenster für die Dauer zuzugreifen.

C. Die Zeitanzeige blinkt. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um die gewünschte Zeit für die Übung einzustellen. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu bestätigen.

D. Die Entfernung beginnt zu blinken. Drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um die gewünschte Entfernung einzustellen. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu bestätigen.

E. Die Anzahl der Kalorien beginnt zu blinken; drücken Sie die Taste UP oder DOWN, um die gewünschte Kalorienmenge einzustellen. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu bestätigen.

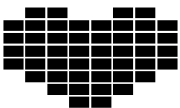
F. Das Zielherzfrequenz fängt an zu blinken; drücken Sie auf die Taste UP und DOWN, um die gewünschte Zielherzfrequenz einzustellen. Drücken Sie ENTER, um den Wert zu bestätigen.

G. Drücken Sie START/STOP, um die Übung zu starten.

Hinweis : Während des Trainings hängt die Herzfrequenz des Benutzers von der Widerstandsstufe und der Geschwindigkeit ab. Das Herzfrequenzsteuerungsprogramm hilft sicherzustellen, dass Ihre Herzfrequenz den voreingestellten Wert nicht überschreitet. Wenn der Computer erkennt, dass Ihre aktuelle Herzfrequenz höher als der voreingestellte Wert ist, wird der Widerstandsgrad automatisch verringert. Sie können die Übungsgeschwindigkeit auch herabsetzen. Wenn Ihre aktuelle Herzfrequenz niedriger als der voreingestellte Wert ist, wird der Widerstand erhöht. Sie können auch beschleunigen.

A. Wenn Sie Ihre Handflächen auf die Herzsensoren legen oder den schnurlosen Pulstransmitter-Gurt (falls vorhanden) verwenden, zeigt der Computer den aktuellen Wert Ihres Pulses an.

B. Drücken Sie auf RECOVERY, um den Test zur Pulserholung aufzurufen. Der Computer wechselt dann in den "Stop" -Modus.

TIME		PULSE
0:60		P
		

C. Setzen Sie die Impulserkennung fort.

D. Dann wird ein Countdown von 60 Sekunden gestartet.

E. Am Ende des Countdowns wird das Testergebnis (F1-F6) am Bildschirm angezeigt.

F1 = Ausgezeichnet; F2 = Gut; F3 = Ziemlich gut; F4 = Unterdurchschnittlich; F5 = Genügend; F6 = Schlecht

F. Wenn der Computer Ihre Herzfrequenz nicht erkannt hat, können Sie durch Drücken von RECOVERY nicht auf den Test zur Pulserholung zugreifen. Drücken Sie während des Pulserholungs-Tests auf RECOVERY, um den Test zu beenden und in den "Stop"-Modus zurückzukehren.

4. Pulsmessung

Bitte legen Sie Ihre Handflächen auf die Kontaktpunkte; Der Computer zeigt dann nach 3 bis 4 Sekunden Ihre Herzfrequenz (BPM) in Schlägen pro Minute an. Während der Messung blinkt das herzförmige Symbol und simuliert die Anzeige eines Elektrokardiogramms.

Hinweis: Während des Impulsmessvorgangs kann der gemessene Wert aufgrund von Interferenzen beim

Anlauf nicht stabil sein, kehrt jedoch zum normalen Pegel zurück. Der gemessene Wert sollte nicht als Grundlage für eine medizinische Behandlung verwendet werden.

Hinweis : Wenn der Computer zusätzlich mit einem drahtlosen Herzfrequenz-Messsystem (über einen Sendegürt) sowie einer Handpulserkennung ausgestattet ist, ist das Signal des zweiten Systems vorzuziehen.

Programm: Es gibt folgende 21 Programme

A: 1 manuelles Programm

TIME	SPEED	PULSE
0:00	00	P
DIST. M		LEVEL
00		6
MANUAL		

B: 10 voreingestellte Programme (PROGRAMM: P1-P10)

TIME	P1	PULSE	TIME	P2	PULSE
0:00		P	0:00		P
DIST. M		LEVEL	DIST. M		LEVEL
00		4	00		12
PROGRAM			PROGRAM		

TIME	P3	PULSE	TIME	P4	PULSE
0:00		P	0:00		P
DIST. M		LEVEL	DIST. M		LEVEL
00		2	00		4
PROGRAM			PROGRAM		

TIME	P5	PULSE	TIME	P6	PULSE
0:00		P	0:00		P
DIST. M		LEVEL	DIST. M		LEVEL
00		2	00		4
PROGRAM			PROGRAM		

TIME	P7	PULSE	TIME	P8	PULSE
0:00		P	0:00		P
DIST. M		LEVEL	DIST. M		LEVEL
00		6	00		6
PROGRAM			PROGRAM		

TIME	P9	PULSE	TIME	P10	PULSE
0:00		P	0:00		P
DIST. M		LEVEL	DIST. M		LEVEL
00		3	00		6
PROGRAM			PROGRAM		

P1: ROLLING [hügeliges Gelände]; P2: VALLEY [Tal;] P3: FATBURN [Fettverbrennung] ; P4 : RAMP [Anstieg] ; P5 : MOUNTAIN [Berg] ;

P6: INTERVAL [intervall] ; P7 : CARDIO ; P8 : AUSDAER ; P9 : SLOPE [Steigung]; P10: RALLY [Rallye]

C : 5 personalisierte Programme: CUSTOM1 bis CUSTOM5 (P11 ~ P15)

TIME	P 11	PULSE	TIME	P 12	PULSE
0:00		P	0:00		P
DIST. M		LEVEL	DIST. M		LEVEL
0.0	1	1	0.0	1	1

TIME	P 13	PULSE	TIME	P 14	PULSE
0:00		P	0:00		P
DIST. M		LEVEL	DIST. M		LEVEL
0.0	1	1	0.0	1	1

TIME	P 15	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0	1	1

D : 1 Leistungskontrollprogramm in Watt (WATT PRO: P16)

TIME	P 16	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0	6	1
		WATT PRO

E : 4 Herzfrequenzkontrollprogramme: (PULS PROP17-P20) 55 % F.C., 75 % F.C., 95 % F.C. et F.C. ZIEL

TIME	P 17	PULSE	TIME	P 18	PULSE
0:00		P	0:00		P
DIST. M		LEVEL	DIST. M		LEVEL
0.0	1	1	0.0	1	1
		PULSE PRO			PULSE PRO

TIME	P 19	PULSE	TIME	P 20	PULSE
0:00		P	0:00		P
DIST. M		LEVEL	DIST. M		LEVEL
0.0	1	1	0.0	1	1
		PULSE PRO			PULSE PRO

1. Registrierung der Benutzerdaten der 5 benutzerdefinierten Programme.
2. Gleichzeitige Anzeige der Geschwindigkeit (in Umdrehungen / Minute), der Dauer (TIME) und der Leistung (WATT), der Kalorienzahl (CAL) und der Entfernung (DIST).
3. Der Computer schaltet sich nach 4 Minuten automatisch ab, wenn keine Aktivität und kein

Geschwindigkeits- und Pulssignal vorhanden ist. Während dieser Zeit speichert er Ihre Daten für die aktuelle Übung und setzt den Belastungswiderstand auf ein Minimum. Sobald Sie eine Taste drücken oder sich bewegen, wird der Computer automatisch eingeschaltet.

TIPPS ZUM TRAINING

Bevor Sie Ihr Training planen, müssen Sie unbedingt Ihr Alter, insbesondere wenn Sie über 35 Jahre alt sind, und Ihre physische Kondition berücksichtigen. Wenn Sie eine sitzende Lebensweise ohne regelmäßige körperliche Aktivität führen, ist es unumgänglich, Rücksprache mit Ihrem Arzt zu halten, um die Intensität Ihres Trainingsprogramms zu bestimmen. Wenn das Programm festgelegt ist, versuchen Sie nicht, schon bei den ersten Trainingseinheiten Ihr Maximum zu erreichen. Seien Sie geduldig, Ihre Leistungen werden sich rasch steigern.

Cardio-Training

Es ermöglicht eine Förderung des Herz-Kreislauf-Systems (Tonus Herz / Blutgefäße).

Bei einem Cardio-Training brauchen die Muskeln die Zufuhr von Sauerstoff und Nährstoffen und müssen ihre Abfallstoffe ausscheiden. Unser Herz beschleunigt seinen Rhythmus und transportiert über das kardiovaskuläre System eine größere Sauerstoffmenge in den Organismus.

Je mehr man regelmäßig und wiederholt trainiert, desto stärker entwickelt sich das Herz, genau wie ein gewöhnlicher Muskel. Im Alltag zeigt sich das in der Fähigkeit, größere körperliche Anstrengungen zu bewältigen. Auch die intellektuellen Fähigkeiten nehmen zu.

Definition Ihres Arbeitsbereichs:

Die maximale Herzfrequenz (MHF) = $220 - \text{Alter}$ ($180 - \text{Alter}$ bei sitzender Lebensweise).

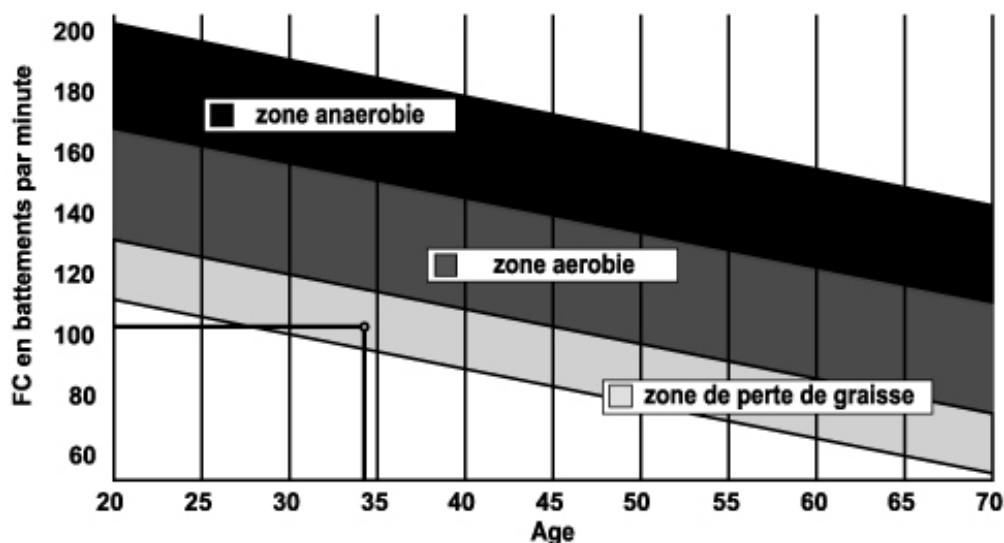
Der Aufwärm- und Abkühlbereich ist gleich **55 % Ihrer MHF**.

Der Fettabbaubereich liegt zwischen **55 und 65 % Ihrer MHF**.

Der aerobische Bereich liegt zwischen **65 und 85 % Ihrer MHF**.

Der anaerobische Bereich liegt zwischen **85 und 100 % Ihrer MHF**.

Schematische Darstellung der



Die Etappen eines progressiven Trainings:

1) Eine Aufwärmphase:

Beginnen Sie jedes Training mit einer progressiven Aufwärmphase (10 – 20 Min., bei über 50-jährigen noch länger), die Ihre Muskeln weckt und behutsam Ihren Herzrhythmus erhöht. Steigern Sie behutsam Ihren Puls auf 55 % Ihrer MHF (maximalen Herzfrequenz).

Halten Sie während der Aufwärmphase Ihre Herzfrequenz auf dieser Höhe.

Wenn Sie zu rasch mit Ihrem Training beginnen, gehen Sie ein erhöhtes Risiko von Muskel- und Sehnenverletzungen ein.

2) Eine Arbeitsphase:

Dies ist der Hauptteil des Trainings.

Je nach Ihrer physischen Ausgangskondition und Ihren spezifischen Zielen, Gewichtsverlust, Verbesserung der kardiovaskulären Ausdauer (aerobische Arbeit), Entwicklung der Ausdauer (anaerobische Arbeit), können Sie Ihren adäquaten Zielbereich wählen.

Der Fettabbaubereich, 55 – 65 %

Die Herzfrequenz muss niedrig und die Übungsdauer relativ lang sein. Dieser Bereich wird denjenigen Personen empfohlen, die nach langer Zeit der Inaktivität wieder eine physische Aktivität aufnehmen, Übergewicht abbauen möchten oder Herzprobleme aufweisen. Beachten Sie, dass bei dieser Trainingsform die Übungsdauer mindestens 30 Minuten betragen muss und die Herzfrequenz (HF) zwischen 55 und 65 % der MHF liegen muss.

- Steigern Sie allmählich von 30 auf 60 Minuten pro Trainingseinheit.
- Trainieren Sie 3 oder 4 Mal pro Woche.

Der aerobische Bereich, 65 – 85 %

Dieser Bereich wird denjenigen empfohlen, die eine gute physische Kondition haben und regelmäßig trainieren. Wenn Sie in diesem Bereich trainieren, verbessern Sie Ihre physische Kondition und vermeiden zugleich Überanstrengung.

- Dauer: 20 bis 30 Minuten pro Sitzung
- Häufigkeit: Mindestens 3 oder 4 Mal pro Woche

Der anaerobische Bereich, 85 % – MHF

Dieser Bereich ist nur für ausgewiesene Leistungssportler vorgesehen und bedarf der ärztlichen Zustimmung und Überwachung. Dieser Bereich ist lediglich für gut durchtrainierte Personen gedacht. Er wird in einem Intervalltraining (oder für kurze Sprintläufe) eingesetzt, um dabei zu helfen, die Ausdauer zu verbessern oder zu messen.

Die in diesem Bereich verbrachte Zeit muss kurz sein, weil sonst Unfallgefahr besteht.

3) Eine Abwärmphase:

Es handelt sich um ein Zurückschrauben der Anstrengung (10 bis 20 Min.). Dies ermöglicht eine Beruhigung des kardiovaskulären Systems (55 % der MHF). Zugleich werden Muskelschmerzen wie Krämpfe und Muskelkater vermieden oder verringert.

Die Trainingseinheit muss mit Dehnungsübungen abgeschlossen werden, solange die Gelenke noch warm sind. Das entspannt die Muskeln und trägt dazu bei, Muskelkater zu vermeiden.

Dehnen Sie sich langsam und behutsam. Dehnen Sie sich nie bis zur Schmerzgrenze. Halten Sie jede Dehnung 30 bis 60 Sekunden lang und atmen Sie dabei aus.

Kontrollieren Sie Ihren Fortschritt

Wenn sich Ihr kardiovaskuläres System verbessert, wird Ihre HF im Ruhezustand niedriger werden. Sie brauchen länger, um Ihren Zielbereich zu erreichen, und es fällt Ihnen leichter, ihn beizubehalten. Die Trainingseinheiten erscheinen Ihnen immer leichter, und im Alltag haben Sie eine größere Ausdauer. Wenn dagegen Ihre HF im Ruhezustand höher als gewöhnlich ist, müssen Sie sich ausruhen oder die Intensität des Trainings verringern.

Lassen Sie sich nicht durch die ersten Trainingseinheiten entmutigen. Motivieren Sie sich, indem Sie feste Trainingszeiten planen. Viel Erfolg!

Alle beschädigten Geräte oder Teile werden erst ersetzt, nachdem sie auf Kosten des Versenders verschickt und bei uns eingegangen sind. Einer Warenrücksendung ohne unsere vorherige Genehmigung wird nicht stattgegeben

Bestellung von Einzelteilen

Für eine effizientere Abwicklung stellen Sie bitte, bevor Sie unseren Kundendienst kontaktieren, folgende Angaben zusammen:

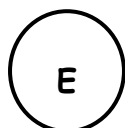
Den Namen oder die Artikelnummer des Produkts.

Die Fabrikationsnummer, die auf dem Hauptrahmen und dem Verpackungskarton steht.

Die Nummer des fehlenden oder schadhaften Teils, wie sie aus der diesen Informationen beigefügten Explosionszeichnung hervorgeht.

Service Après Vente (Kundendienst)

E mail : service-de@carefitness.com



Botones

1. ENTER:

- En modo «Stop», pulse la tecla ENTER para acceder a la selección del programa y ajustar el valor parpadeante en la ventana asociada.

A: Durante la selección del programa, pulse ENTER para confirmar su opción.

B: Durante el ajuste, pulse ENTER para confirmar el valor que desea predefinir.

- En modo « Start », pulse ENTER para seleccionar ver la velocidad o las revoluciones/minuto, o hacer que alternen automáticamente.

2. START/STOP:

- Pulse la tecla START/STOP para iniciar o detener los programas.
- Durante cualquier modo, mantenga esta tecla pulsada durante 2 segundos para reiniciar completamente el ordenador.

3. UP :

- En modo «Stop» y con la característica de la matriz de puntos parpadeando, pulse esta tecla para seleccionar el programa superior. Si el valor de la ventana asociada parpadea, pulse esta tecla para aumentar el valor.
- Durante el modo «Start», pulse esta tecla para aumentar la resistencia del entrenamiento.

4. DOWN :

- En modo «Stop» y con la característica de la matriz de puntos parpadeando, pulse esta tecla para seleccionar el programa inferior. Si el valor de la ventana asociada parpadea, pulse esta tecla para disminuir el valor.
- Durante el modo «Start», pulse esta tecla para disminuir la resistencia del entrenamiento.

5. RECOVERY :

- Empiece por comprobar y consultar el valor de su frecuencia cardíaca actual, pulse esta tecla para acceder a la prueba de recuperación del pulso.
- Cuando se encuentre en modo de recuperación del pulso, pulse esta tecla para salir.

OBSERVACION : Para pulsar la tecla UP, DOWN o hacerla pivotar, se debe seguir un modelo diferente. Se recomienda cubrir su dedo en el interior de la zona marcada para seleccionar funciones en caso de acción errónea.

Funciones

Velocidad KM/H (M/H): indica su velocidad actual. Rango: 0,0 ~ 99,9 KM/H (M/H).

RPM: indica el número de revoluciones/minuto actual. Rango: 0 ~ 999.

TIME : duración acumulada del ejercicio, rango: 0:00 ~ 99M59S.

El rango de duración predefinido es: 5:00 ~ 99M00S. El ordenador inicia la cuenta atrás a partir de la duración predefinida hasta 0:00, con la duración media para cada nivel de resistencia. Una vez llega a cero, el programa se detiene y activa la alarma del ordenador. Si no predefine la duración, funcionará con un minuto de disminución para cada nivel de resistencia.

DIST: distancia acumulada del ejercicio. Rango: 0,0 ~ 99,9 ~ 999 KM (MILE). Rango de distancia

predefinido: 1,0 ~ 99,0 ~ 999. Cuando la distancia alcanza cero, el programa se detiene y el ordenador activa una alarma.

CALORIE: número acumulado de calorías quemadas durante el ejercicio. Rango: 0,0 ~ 99,9 ~ 999. Rango

de calorías predefinido: 10,0 ~ 90,0 ~ 990. Cuando las calorías alcanzan cero, el programa se detiene y el ordenador activa una alarma.

PULSE: valor de frecuencia cardíaca del ejercicio.

Rango: 60 ~ 240 LPM (latidos por minuto)

RESISTANCE LEVEL: nivel de resistencia. Rango: 1 ~ 16

WATT: indica la potencia en vatios en el ejercicio, el intervalo debería encontrarse entre 30 y 350, en fases de 10.

1. Conecte un extremo del adaptador en la toma CA y conecte el otro extremo a la bicicleta. El ordenador emite un bip y pasa a modo inicial.

2. Selección de un programa y ajuste de un valor

- Programa manual y programas predefinidos P1 ~ P10

A. Pulse la tecla UP, DOWN para seleccionar el programa que desee.

B. Pulse la tecla ENTER para confirmar el programa seleccionado y acceder a la ventana de ajuste de la duración.

C. La duración empieza a parpadear, pulse la tecla UP, DOWN para ajustar la duración deseada. Pulse la tecla ENTER para confirmar el valor.

D. La distancia empieza a parpadear, pulse la tecla UP, DOWN para ajustar la distancia deseada. Pulse la tecla ENTER para confirmar el valor.

E. El número de calorías empieza a parpadear, pulse la tecla UP, DOWN para ajustar el número de calorías que desee quemar. Pulse la tecla ENTER para confirmar el valor.

F. Pulse la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.

- Programas personalizados: CUSTOM1 ~ CUSTOM5 (P11-P15)

A. Pulse la tecla UP, DOWN para seleccionar el usuario.

B. Pulse la tecla ENTER para confirmar su elección y acceder a la ventana de ajuste de la duración.

C. La duración en pantalla empieza a parpadear, pulse la tecla UP, DOWN para ajustar la duración deseada para realizar el ejercicio. Pulse la tecla ENTER para confirmar el valor.

D. La distancia empieza a parpadear, pulse la tecla UP, DOWN para ajustar la distancia deseada. Pulse la tecla ENTER para confirmar el valor.

E. El número de calorías empieza a parpadear, pulse la tecla UP, DOWN para ajustar el número de calorías que desee quemar. Pulse la tecla ENTER para confirmar el valor.

F. El primer nivel de resistencia empieza a parpadear, pulse la tecla UP, DOWN para ajustar la resistencia de carga deseada. Pulse la tecla ENTER para confirmar. Repita la operación anterior para ajustar el nivel de resistencia de 2 a 10.

G. Pulse la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.

La prueba de recuperación del pulso consiste en comparar su frecuencia cardíaca antes y después del ejercicio. El objetivo es determinar su resistencia cardíaca gracias a la medición. Realice la prueba como se indica a continuación:

- Programa de control de la potencia en vatios (WATT PRO:P16)

A. Pulse UP, DOWN para seleccionar el programa de control de la potencia en vatios.

B. Pulse la tecla ENTER para confirmar el programa de control de la potencia en vatios seleccionado y acceder a la ventana de ajuste de la duración.

C. La duración empieza a parpadear, pulse la tecla UP, DOWN para ajustar la duración deseada. Pulse la tecla ENTER para confirmar el valor.

D. La distancia empieza a parpadear, pulse la tecla UP, DOWN para ajustar la distancia deseada. Pulse la tecla ENTER para confirmar el valor.

E. El número de calorías empieza a parpadear, pulse la tecla UP, DOWN para ajustar el número de calorías que desee quemar. Pulse la tecla ENTER para confirmar el valor.

C. El valor de los vatios en pantalla empieza a parpadear, pulse la tecla UP, DOWN para ajustar la potencia en vatios para realizar el ejercicio. Pulse la tecla ENTER para confirmar el valor.

G. Pulse la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.

OBSERVACION : El valor WATT está definida por el par y el número de revoluciones/minuto. En ese programa, el valor WATTS permanece constante. De esta forma, si pedalea deprisa, la resistencia de carga disminuirá y, si pedalea

lentamente, la resistencia de carga aumentará para mantener el mismo valor de vatios.

● PROGRAMA DE CONTROL DE FRECUENCIA CARDÍACA: 55 % F.C., 75 % F.C. y 95 % F.C. (PULSE PRO: P17-P19)

La frecuencia cardíaca máxima depende de la edad, y este programa le garantiza un ejercicio físico sin exceder su frecuencia cardíaca.

A. Pulse la tecla UP, DOWN para seleccionar el programa de control de frecuencia cardíaca.

B. Pulse la tecla ENTER para confirmar el programa de control de la frecuencia cardíaca y acceder a la ventana de ajuste de la edad (AGE).

TIME		PULSE
0:00	25	P
DIST. M		LEVEL
0.0	AGE	1
		PULSE PRO

C. La duración empieza a parpadear, pulse la tecla UP, DOWN para ajustar la duración deseada. Pulse la tecla ENTER para confirmar el valor.

D. La distancia empieza a parpadear, pulse la tecla UP, DOWN para ajustar la distancia deseada. Pulse la tecla ENTER para confirmar el valor.

E. El número de calorías empieza a parpadear, pulse la tecla UP, DOWN para ajustar el número de calorías que desee quemar. Pulse la tecla ENTER para confirmar el valor.

F. El valor de la edad empieza a parpadear, pulse la tecla UP, DOWN para ajustar la edad de usuario deseada. Pulse la tecla ENTER para confirmar el valor.

G. Cuando el programa de control de la frecuencia cardíaca objetivo parpadea, el ordenador muestra la frecuencia cardíaca objetivo del usuario en función de su edad.

H. Pulse la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.

● PROGRAMA DE CONTROL DE FRECUENCIA CARDÍACA: FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO (PULSE PRO: P20)

El usuario puede ajustar cualquier frecuencia cardíaca para realizar el ejercicio.

A. Pulse la tecla UP, DOWN para seleccionar el programa de TARGET HEART RATE [frecuencia cardíaca objetivo].

B. Pulse la tecla ENTER para confirmar su elección y acceder a la ventana de ajuste de la duración.

C. La duración en pantalla empieza a parpadear, pulse la tecla UP, DOWN para ajustar la duración deseada para realizar el ejercicio. Pulse la tecla ENTER para confirmar el valor.

D. La distancia empieza a parpadear, pulse la tecla UP, DOWN para ajustar la distancia deseada. Pulse la tecla ENTER para confirmar el valor.

E. El número de calorías empieza a parpadear, pulse la tecla UP, DOWN para ajustar el número de calorías que desee quemar. Pulse la tecla ENTER para confirmar el valor.


F. El valor de la frecuencia cardíaca empieza a parpadear, pulse la tecla UP, DOWN para ajustar su frecuencia cardíaca objetivo. Pulse la tecla ENTER para confirmar el valor.

G. Pulse la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.

OBSERVACION : Durante el ejercicio, la frecuencia cardíaca del usuario depende del nivel de resistencia y de la velocidad. El programa de control de la frecuencia cardíaca permite garantizar que su frecuencia cardíaca no supere el valor predefinido. Cuando el ordenador detecta que su frecuencia cardíaca actual supera el valor predefinido, disminuye automáticamente el nivel de resistencia. También puede ralentizar el ejercicio. Si su frecuencia cardíaca actual es inferior al valor predefinido, aumentará la resistencia. También puede acelerar.

A. Al colocar las palmas de sus manos sobre los sensores cardíacos o gracias al cinturón emisor inalámbrico para medir el pulso (si fuera el caso), el ordenador muestra en pantalla el valor actual de su pulso.

B. Pulse RECOVERY para acceder a la prueba de recuperación del pulso, el ordenador pasa al modo «Stop».

TIME		PULSE
0:60		P
		

C. Continúe la detección del pulso.

D. Empieza una cuenta atrás de 60 segundos.

E. Al final de la cuenta atrás, el resultado de la prueba (F1-F6) aparece en pantalla.

F1 = Excelente ; F2 = Bastante bueno ; F3 = Bueno ; F4 = Inferior a la media ; F5 = Pasable ; F6 = Malo

F. Si el ordenador no detecta su frecuencia cardíaca, aunque pulse RECOVERY no podrá acceder a la prueba de recuperación del pulso. Durante la prueba de recuperación del pulso, pulse RECOVERY para salir de la prueba y volver al modo «Stop».

4. Medición del pulso


Coloque las palmas de sus manos sobre los puntos de contacto, el ordenador muestra su frecuencia cardíaca en número de latidos por minuto (LPM) en la pantalla LCD tras 3 o 4 segundos. Durante la medición, el icono en forma de corazón parpadea simulando un electrocardiograma.

Observación: Durante el proceso de medición del pulso, a causa de las interferencias, puede que el valor de la medición no sea estable al principio, pero enseguida vuelve a su nivel normal. El valor de la medición no debe servir como base para tratamiento médico.

OBSERVACION : Si el ordenador está igualmente equipado con un sistema de medición inalámbrico de la frecuencia cardíaca (mediante un cinturón emisor), así como con la función de detección del pulso de la mano, es preferible la señal del segundo sistema.

Programa: 21 programas de la manera siguiente

A: 1 programa manual

TIME	SPEED	PULSE
0:00	00	P
DIST. IN		LEVEL
00		6
MANUAL		

B: 10 programas predefinidos (PROGRAM : P1-P10)

TIME	0:00	P1	PULSE	P
DIST.	M		LEVEL	4
	0.0			
PROGRAM				

TIME	0:00	P2	PULSE	P
DIST.	M		LEVEL	12
	0.0			
PROGRAM				

TIME	0:00	P3	PULSE	P
DIST.	M		LEVEL	2
	0.0			
PROGRAM				

TIME	0:00	P4	PULSE	P
DIST.	M		LEVEL	4
	0.0			
PROGRAM				

TIME	0:00	P5	PULSE	P
DIST.	M		LEVEL	2
	0.0			
PROGRAM				

TIME	0:00	P6	PULSE	P
DIST.	M		LEVEL	4
	0.0			
PROGRAM				

TIME	0:00	P7	PULSE	P
DIST.	M		LEVEL	6
	0.0			
PROGRAM				

TIME	0:00	P8	PULSE	P
DIST.	M		LEVEL	6
	0.0			
PROGRAM				

TIME	0:00	P9	PULSE	P
DIST.	M		LEVEL	3
	0.0			
PROGRAM				

TIME	0:00	P10	PULSE	P
DIST.	M		LEVEL	6
	0.0			
PROGRAM				

P1: ROLLING [terreno montañoso]; P2: VALLEY [valle]; P3: FATBURN [combustión de las grasas]; P4: RAMP [costa]; P5: MOUNTAIN [montaña]; P6: INTERVAL [intervalo]; P7: CARDIO; P8: ENDURANCE; P9: SLOPE [pendiente]; P10: RALLY

C: 5 programas personalizados: CUSTOM1 a CUSTOM5 (P11 ~ P15)

TIME	0:00	P11	PULSE	P
DIST.	M		LEVEL	1
	0.0			
PROGRAM				

TIME	0:00	P12	PULSE	P
DIST.	M		LEVEL	1
	0.0			
PROGRAM				

TIME	0:00	P13	PULSE	P
DIST.	M		LEVEL	1
	0.0			
PROGRAM				

TIME	0:00	P14	PULSE	P
DIST.	M		LEVEL	1
	0.0			
PROGRAM				

TIME	0:00	P 15	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
		U 5		

D: 1 programa de control de la potencia en vatios (WATT PRO:P16)

TIME	0:00	P 16	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	6
		WATT PRO		

E: 4 programas de control de frecuencia cardíaca: (PULSE PRO : P17-P20) 55 % F.C., 75 % F.C., 95 % F.C. y F.C. OBJETIVO

TIME	0:00	P 17	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
		55%	PULSE PRO	

TIME	0:00	P 18	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
		75%	PROGRAM	PULSE PRO

TIME	0:00	P 19	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
		95%	PULSE PRO	

TIME	0:00	P 20	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
			PULSE PRO	

1. Registro de los datos de usuario de los 5 programas personalizados.
2. Indicación de velocidad (en revoluciones/minuto), duración (TIME) y potencia (WATT), número de calorías (CAL) y distancia (DIST) simultáneamente.
3. El ordenador se apaga automáticamente en ausencia de actividad, de señal de velocidad y de señal de pulso al cabo de 4 minutos. Durante este tiempo, almacena sus datos del ejercicio en curso y ajusta la resistencia de carga al mínimo. En cuanto pulsa una tecla o empieza a moverse, el ordenador se enciende automáticamente.

CONSEJOS DE ENTRENAMIENTO

Attention :

Antes de programar su entrenamiento es imprescindible tener en cuenta su edad, especialmente en el caso de personas **mayores de 35 años**, así como su forma física. Si lleva usted un modo de vida sedentario sin actividad física regular, **es muy importante consultar a su médico** para determinar el nivel de intensidad de su entrenamiento. Una vez determinado, **no intente conseguir su nivel máximo durante las primeras sesiones**. Tenga paciencia, su rendimiento aumentará rápidamente.

El entrenamiento Cardio - Training

Permite desarrollar el sistema cardiovascular (tonicidad cardiaca / vasos sanguíneos). Durante un entrenamiento Cardio - Training, los músculos requieren un aporte de oxígeno y sustancias nutritivas, y también necesitan eliminar las sustancias de desecho. Nuestro corazón acelera el ritmo cardiaco, enviando una mayor cantidad de oxígeno al organismo a través del sistema cardiovascular. Como con cualquier otro músculo, cuanto más ejercicio se haga de manera regular y repetitiva, más se desarrollará el corazón. En la vida cotidiana, esto se traduce en una mayor capacidad para soportar esfuerzos físicos considerables, y en un aumento de las facultades mentales.

Definición de su zona de trabajo

La frecuencia cardiaca máxima (FCM) = 220 - edad (180 - edad, para las personas sedentarias).

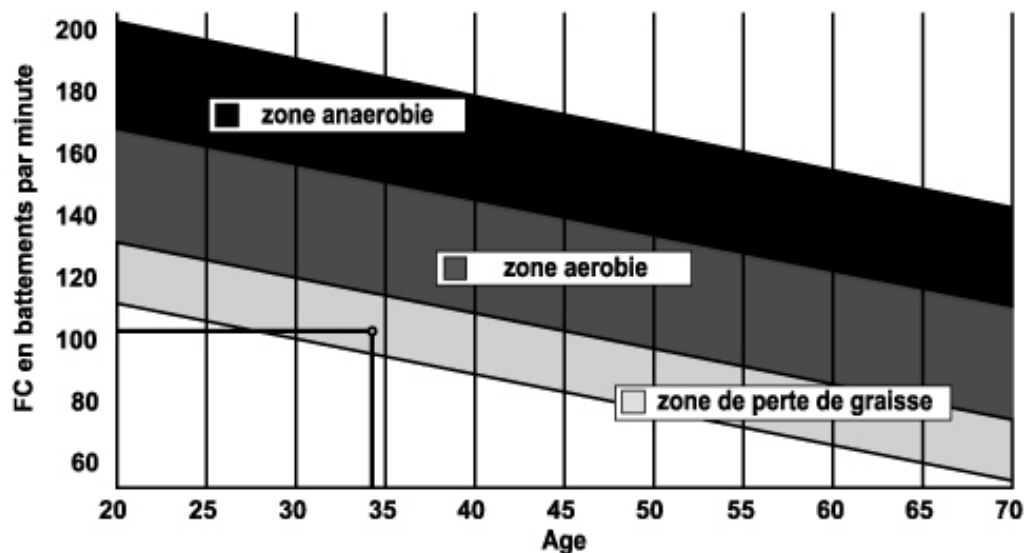
La zona de calentamiento y enfriamiento es igual al **55%** de su FCM.

La zona de pérdida de grasa está comprendida entre el **55 y el 65%** de su FCM.

La zona aeróbica esta comprendida entre el **65 y el 85%** de su FCM.

La zona anaeróbica está comprendida entre **85% y el 100%** de su FCM.

2. Confeccionar el esquema de los objetivos de zona



1. Las etapas de un entrenamiento progresivo

1) Una fase de calentamiento

Comience cada sesión de entrenamiento con un calentamiento progresivo (**10-20 minutos, o más tiempo por encima de los 50 años**) que le despertará los músculos y aumentará suavemente su ritmo cardiaco. Aumente gradualmente sus pulsaciones hasta el **55% de su FCM** (frecuencia cardiaca máxima).

Mantenga su frecuencia cardiaca a este nivel durante todo el periodo de calentamiento. Si comienza su entrenamiento demasiado deprisa, puede aumentar el riesgo de lesiones tendinomusculares.

2) Una fase de trabajo

Es la parte principal del entrenamiento.

Dependiendo de su forma física de partida y de sus objetivos concretos, pérdida de peso, mejora de la resistencia cardiovascular (trabajo aeróbico), desarrollo de la resistencia (trabajo anaeróbico), podrá escoger la zona objetivo adecuada.

La zona de pérdida de grasa (55 - 65%)

La frecuencia cardiaca debe ser baja, y la duración del ejercicio bastante larga. Esta es la zona recomendada para las **personas que retoman una actividad física** después de mucho tiempo, que **desean reducir el exceso de peso** o que están **expuestos a problemas cardiacos**. No olvide que para este tipo de entrenamiento, la duración del ejercicio debe ser de al menos 30 minutos, y la frecuencia cardiaca (FC) debe estar comprendida entre el 55 y el 65% de la FCM.

- Aumente gradualmente la sesión **de 30 a 60 minutos**
- Ejercítese **3 ó 4 veces a la semana**

La zona aeróbica (65 - 85%)

Esta zona es la recomendada para **aquellos que tienen una buena forma física y que se entrenan regularmente**. Entrenándose en esta zona aumentará su forma física evitando al mismo tiempo el cansancio excesivo.

- Duración: **de 20 a 30 minutos por sesión**
- Frecuencia: **al menos 3 ó 4 veces a la semana**

La Zone Anaérobie, 85%-FCM

Esta zona está prevista únicamente para atletas confirmados, y se recomienda no utilizarla nunca sin la aprobación o supervisión de un médico. Esta zona es sólo para personas con mucho entrenamiento. Se utiliza para un entrenamiento en intervalos (o para carreras cortas de esprint) para ayudar a mejorar o medir el nivel de resistencia.

El tiempo de entrenamiento en esta zona debe ser breve por el elevado riesgo de accidentes.

3) Una fase de enfriamiento

Aquí se trata de reducir el esfuerzo (**10 ó 20 minutos**). Ello permite que el sistema cardiovascular se recupere (**55% de la FCM**), y evita o disminuye dolores musculares tales como los calambres y las agujetas.

Después de la sesión es necesario hacer estiramientos mientras las articulaciones todavía están calientes. Ello afloja los músculos y ayuda a evitar las agujetas.

Estírese lentamente y con suavidad, nunca hasta un punto tal que llegue a sentir dolor. Mantenga cada estiramiento de 30 a 60 segundos mientras espira.

Controle su progreso

A medida que su sistema cardiovascular mejora, su **frecuencia cardiaca en reposo disminuirá**. Tardará más tiempo en alcanzar su zona objetivo y le **será más fácil mantenerse en ella**. Las sesiones de entrenamiento le parecerán cada vez más fáciles y tendrá más resistencia en la vida cotidiana.

Si por el contrario, **su frecuencia cardiaca en reposo es más alta de lo normal**, tendrá que **reposar o reducir la intensidad del entrenamiento**.

No se desanime durante las primeras sesiones, motívese planificando zonas de entrenamiento fijas.
¡Ánimo!

Se podrán reemplazar cualesquiera materiales o piezas defectuosas únicamente tras la recepción de los mismos, gastos de envío a cargo del remitente. No se aceptará ninguna devolución de mercancía sin nuestro previo acuerdo.

Para solicitar piezas sueltas

En aras de la eficacia, antes de ponerse en contacto con nuestro Servicio Posventa, tenga a mano los siguientes datos:

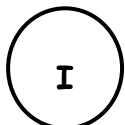
El nombre o la **referencia del producto**.

El **número de fabricación** indicado en el chasis principal y en la caja de embalaje.

El **número de la pieza** que falta o está defectuosa, indicado en la vista despiezada del producto que encontrará en estas instrucciones.

Servicio Posventa

Correo electrónico: service-es@carefitness.com



Pulsanti

1. ENTER:

- In modalità “Stop”, premere il tasto Enter per accedere alla selezione del programma e regolare il valore che lampeggia nella finestra associata.

A: Al momento della selezione del programma, premere il tasto Enter per confermare quello desiderato.

B: Al momento della regolazione, premere sul tasto ENTER per confermare il valore che si desidera applicare.

- In modalità “Start”, premere il tasto ENTER per decidere se mostrare la velocità o i giri/minuto, o farli passare automaticamente.

2. START/STOP:

- Premere il tasto START/STOP per avviare o fermare i programmi.

- Durante qualsiasi modalità, mantenere questo tasto premuto per 2 secondi in modo da resettare completamente il dispositivo.

3. UP :

- In modalità “Stop” e con il carattere della matrice di punti lampeggiante, premere su questo tasto per selezionare il programma superiore. Se il valore della finestra associata lampeggia, premere questo tasto per aumentare il valore.

- Durante la modalità “Start”, premere su questo tasto per aumentare la resistenza all'allenamento.

4. DOWN :

- In modalità “Stop” e con il carattere della matrice di punti lampeggiante, premere questo tasto per selezionare il programma inferiore. Se il valore della finestra associata lampeggia, premere questo tasto per aumentare il valore.

- Durante la modalità “Start”, premere questo tasto per diminuire la resistenza all'allenamento.

5. RECOVERY :

- Iniziare verificando la propria frequenza cardiaca attuale e visualizzare il valore della frequenza cardiaca, premere questo tasto per accedere al test di frequenza cardiaca di recupero.
 - Se ci si trova in modalità di frequenza cardiaca di recupero, premere questo tasto per uscire.
- NOTA : Deve essere seguito uno schema diverso per premere il tasto UP, DOWN o farlo girare. Si consiglia di tenere coperto il dito all'interno dell'area segnata per selezionare delle funzioni in caso di azione errata.

Funzioni

Velocità KM/H (M/H): indica la propria velocità attuale. Intervallo: 0,0 ~ 99,9 KM/H (M/H).

RPM: indica il numero di giri/minuto attuale. Intervallo: 0 ~ 999.

TIME: durata complessiva dell'esercizio, intervallo: 0:00 ~ 99M59S.

L'intervallo di tempo preimpostato è: 5:00 ~ 99M00S. Il dispositivo dà il via al conto alla rovescia a partire dalla durata preimpostata fino a 0:00, con la durata media per ogni livello di resistenza. Una volta arrivato a zero, il programma si ferma e innesca l'avviso del dispositivo. Se non è stata preimpostata la durata, funzionerà con un minuto di decremento per ogni livello di resistenza.

DIST: distanza complessiva dell'esercizio. Intervallo: 0,0 ~ 99,9 ~ 999 KM (MIGLIA). Intervallo di distanza preimpostato: 1,0 ~ 99,0 ~ 999. Se la distanza raggiunge zero, il programma si ferma e il dispositivo innesca un allarme.

CALORIE: numero complessivo di calorie bruciate durante l'esercizio. Intervallo: 0,0 ~ 99,9 ~ 999.

Intervallo di calorie preimpostato: 10,0 ~ 90,0 ~ 990. Se le calorie raggiungono zero, il programma si ferma e il dispositivo innesca un allarme.

PULSE: valore della frequenza cardiaca per l'esercizio.

Intervallo: 60 ~ 240 BPM (battiti per minuto)

RESISTANCE LEVEL: livello di resistenza. Intervallo: 1 ~ 16

WATT: indica la potenza in watt durante l'esercizio, l'intervallo deve essere compreso tra 30-350, con incrementi di 10.

1. Collegare un'estremità dell'adattatore alla sorgente CA e l'altra estremità alla bici. Il dispositivo emette un bip e passa in modalità iniziale.

2. Selezione di un programma e regolazione di un valore

- Programma manuale e programmi preimpostati P1 ~ P10

A. Premere il tasto UP, DOWN per selezionare il programma che si desidera.

B. Premere il tasto ENTER per confermare il programma selezionato e accedere alla finestra di regolazione della durata.

C. La durata inizia quindi a lampeggiare; premere il tasto UP, DOWN per regolare la durata desiderata. Premere il tasto ENTER per confermare il valore.

- D. La distanza inizia quindi a lampeggiare; premere il tasto UP, DOWN per regolare la distanza desiderata. Premere il tasto ENTER per confermare il valore.
- E. Il numero di calorie inizia quindi a lampeggiare; premere il tasto UP, DOWN per regolare il numero di calorie che si desidera bruciare. Premere il tasto ENTER per confermare il valore.
- F. Premere il tasto START/STOP per iniziare l'esercizio.
- Programmi personalizzati:

CUSTOM1 ~ CUSTOM5 (P11-P15)

- A. Premere il tasto UP, DOWN per selezionare l'utente.
- B. Premere il tasto ENTER per confermare la propria scelta e accedere la finestra di regolazione della durata.
- C. L'indicatore di durata inizia quindi a lampeggiare; premere il tasto UP, DOWN per regolare la durata desiderata per svolgere l'esercizio. Premere il tasto ENTER per confermare il valore.
- D. La distanza inizia quindi a lampeggiare; premere il tasto UP, DOWN per regolare la distanza desiderata. Premere il tasto ENTER per confermare il valore.
- E. Il numero di calorie inizia quindi a lampeggiare; premere il tasto UP, DOWN per regolare il numero di calorie che si desidera bruciare. Premere il tasto ENTER per confermare il valore.
- F. Il primo di livello di resistenza inizia quindi a lampeggiare; premere il tasto UP, DOWN per regolare la resistenza desiderata. Premere il tasto ENTER per confermare. Quindi ripetere l'operazione di cui sopra per regolare il livello di resistenza da 2 a 10.
- G. Premere il tasto START/STOP per iniziare l'esercizio.

Il test della frequenza cardiaca di recupero consiste nel confrontare la propria frequenza cardiaca prima e dopo l'esercizio. L'obiettivo è quello di determinare la propria resistenza cardiaca mediante misurazione. È necessario effettuare il test nel modo seguente:

- Programma di controllo della potenza in watt (WATT PRO:P16)
- A. Premere il tasto UP, DOWN per selezionare il programma di controllo della potenza in watt.
- B. Premere il tasto ENTER per confermare il programma di controllo della potenza in watt selezionato e accedere alla finestra di regolazione della durata.
- C. La durata inizia quindi a lampeggiare; premere il tasto UP, DOWN per regolare la durata desiderata. Premere il tasto ENTER per confermare il valore.
- D. La distanza inizia quindi a lampeggiare; premere il tasto UP, DOWN per regolare la distanza desiderata. Premere il tasto ENTER per confermare il valore.
- E. Il numero di calorie inizia quindi a lampeggiare; premere il tasto UP, DOWN per regolare il numero di calorie che si desidera bruciare. Premere il tasto ENTER per confermare il valore.
- C. La visualizzazione dei watt inizia quindi a lampeggiare; premere il tasto UP, DOWN per regolare la potenza in watt per svolgere l'esercizio. Premere il tasto ENTER per confermare il valore.
- G. Premere il tasto START/STOP per iniziare l'esercizio.

NOTA : Il valore WATT è dato dalla coppia e il numero di giri/minuto. In questo programma, il valore WATT rimane costante. Pertanto, se si pedala velocemente, la resistenza di carico diminuirà, e se si pedala lentamente, la resistenza di carico aumenterà al fine di mantenere lo stesso valore di watt.

- PROGRAMMA DI CONTROLLO DELLA FREQUENZA CARDIACA: 55 % F.C., 75 % F.C. et 95 % F.C. (PULSE PRO: P17-P19)

La frequenza cardiaca massima dipende dall'età, e questo programma garantisce un esercizio fisico sano senza superare la propria frequenza cardiaca.

- A. Premere il tasto UP, DOWN per selezionare il programma di controllo della frequenza cardiaca.
- B. Premere il tasto ENTER per confermare il programma di controllo della frequenza cardiaca e accedere alla finestra di regolazione dell'età (ETÁ).

TIME	25 HR	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		1
		PULSE PRO

C. La durata inizia quindi a lampeggiare; premere il tasto UP, DOWN per regolare la durata desiderata. Premere il tasto ENTER per confermare il valore.

D. La distanza inizia quindi a lampeggiare; premere il tasto UP, DOWN per regolare la distanza desiderata. Premere il tasto ENTER per confermare il valore.

E. Il numero di calorie inizia quindi a lampeggiare; premere il tasto UP, DOWN per regolare il numero di calorie che si desidera bruciare. Premere il tasto ENTER per confermare il valore.

F. L'età inizia quindi a lampeggiare; premere il tasto UP, DOWN per regolare l'età dell'utente desiderata. Premere il tasto ENTER per confermare il valore.

G. Se il programma di controllo della frequenza di riserva cardiaca lampeggia, il dispositivo visualizza la frequenza di riserva cardiaca dell'utente in funzione alla sua età.

G. Premere il tasto START/STOP per iniziare l'esercizio.

● **PROGRAMMA DI CONTROLLO DELLA FREQUENZA CARDIACA: FREQUENZA CARDIACA TARGET (PULSE PRO: P20)**

L'utente può regolare qualsiasi frequenza cardiaca per svolgere l'esercizio.

A. Premere il tasto UP, DOWN per selezionare il programma di TARGET HEART RATE [frequenza di riserva cardiaca].

B. Premere il tasto ENTER per confermare la propria scelta e accedere la finestra di regolazione della durata.

C. L'indicatore di durata inizia quindi a lampeggiare; premere il tasto UP, DOWN per regolare la durata desiderata per svolgere l'esercizio. Premere il tasto ENTER per confermare il valore.

D. La distanza inizia quindi a lampeggiare; premere il tasto UP, DOWN per regolare la distanza desiderata. Premere il tasto ENTER per confermare il valore.

E. Il numero di calorie inizia quindi a lampeggiare; premere il tasto UP, DOWN per regolare il numero di calorie che si desidera bruciare. Premere il tasto ENTER per confermare il valore.

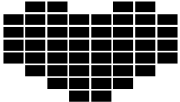
F. La frequenza di riserva cardiaca inizia quindi a lampeggiare; premere il tasto UP, DOWN per regolare la propria frequenza di riserva cardiaca. Premere il tasto ENTER per confermare il valore.

G. Premere il tasto START/STOP per iniziare l'esercizio.

NOTA : Durante l'esercizio, la frequenza cardiaca dell'utente dipende dal livello di energia e dalla velocità. Il programma di controllo della frequenza cardiaca consente di garantire che la propria frequenza cardiaca non superi il valore preimpostato. Qualora il dispositivo rileva che la frequenza cardiaca attuale è superiore al valore preimpostato, diminuisce automaticamente il livello di resistenza. È possibile anche rallentare l'esercizio. Se la propria frequenza cardiaca attuale è inferiore al valore preimpostato, il dispositivo aumenterà la resistenza. È possibile anche accelerare.

A. Posizionando il palmo delle mani sui sensori cardiaci o utilizzando la fascia cardio wireless di misurazione dei battiti (se necessario), il dispositivo mostra il valore attuale del battito cardiaco.

B. Premere il tasto RECOVERY per accedere al test della frequenza cardiaca di recupero; il dispositivo passa quindi alla modalità "Stop".

TIME		PULSE
0:60		P
		

C. Proseguire con il rilevamento del battito.

D. Viene quindi avviato un conto alla rovescia di 60 secondi.

E. Finito il conto alla rovescia, il risultato del test (F1-F6) viene visualizzato sul display.

F1 = Eccellente; F2 = Buono; F3 = Abbastanza buono; F4 = Inferiore alla media; F5 = Passabile; F6 = Pessimo

F. Se il dispositivo non rileva la frequenza cardiaca, pur premendo il tasto RECOVERY, ciò non permette di accedere al test della frequenza cardiaca di recupero. Durante il test della frequenza cardiaca di recupero, premere il tasto RECOVERY per uscire dal test e tornare alla modalità "Stop".

4. Misurazione del battito cardiaco


Posizionare i palmi delle mani sul punto di contatto; il dispositivo visualizza la frequenza cardiaca per numero di battiti al minuto (BPM) sul display LCD tra 3 e 4 secondi. Durante la misurazione, l'icona a forma di cuore lampeggia simulando la visualizzazione di un elettrocardiogramma.

Nota: Durante il processo di misurazione del battito cardiaco, a causa dell'interferenza, il valore della misura può non essere stabile all'avvio, ma successivamente torna al suo livello normale. Il valore della misurazione non deve costituire la base per un trattamento medico.



NOTA : Se il dispositivo è regolarmente dotato di un sistema di misurazione wireless di frequenza cardiaca (grazie ad una fascia cardio), così come la funzione del rilevamento del battito al polso, è preferibile il segnale del secondo sistema.



Programma: 21 programmi come segue

A: 1 programma manuale

TIME	SPEED	PULSE
0:00	00	P
DIST. M		LEVEL
00		6
MANUAL		

B: 10 programmi predefiniti (PROGRAMMA: P1-P10)

TIME		PULSE	TIME		PULSE
0:00	P1	P	0:00	P2	P
DIST. M		LEVEL	DIST. M		LEVEL
00		4	00		12
PROGRAM			PROGRAM		

TIME		PULSE	TIME		PULSE
0:00	P3	P	0:00	P4	P
DIST. M		LEVEL	DIST. M		LEVEL
00		2	00		4
PROGRAM			PROGRAM		

TIME	0:00	P5	PULSE	P
DIST.	M		LEVEL	2
	0.0			
PROGRAM				

TIME	0:00	P6	PULSE	P
DIST.	M		LEVEL	4
	0.0			
PROGRAM				

TIME	0:00	P7	PULSE	P
DIST.	M		LEVEL	6
	0.0			
PROGRAM				

TIME	0:00	P8	PULSE	P
DIST.	M		LEVEL	6
	0.0			
PROGRAM				

TIME	0:00	P9	PULSE	P
DIST.	M		LEVEL	3
	0.0			
PROGRAM				

TIME	0:00	P10	PULSE	P
DIST.	M		LEVEL	6
	0.0			
PROGRAM				

P1: ROLLING [terreno collinoso]; P2: VALLEY [valle]; P3: FATBURN [combustione di grassi]; P4: RAMP [salita]; P5: MOUNTAIN [montagna];
P6: INTERVAL [intervallo]; P7: CARDIO; P8: ENDURANCE; P9: SLOPE [pendenza]; P10: RALLY [rally]

C: 5 programmi personalizzati: Da CUSTOM1 al CUSTOM5 (P11 ~ P15)

TIME	0:00	P11	PULSE	P
DIST.	M		LEVEL	1
	0.0			

TIME	0:00	P12	PULSE	P
DIST.	M		LEVEL	1
	0.0			

TIME	0:00	P13	PULSE	P
DIST.	M		LEVEL	1
	0.0			

TIME	0:00	P14	PULSE	P
DIST.	M		LEVEL	1
	0.0			

TIME	0:00	P15	PULSE	P
DIST.	M		LEVEL	1
	0.0			

D: 1 programma di controllo della potenza in watt (WATT PRO: P16)

TIME	0:00	P 16	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	6
			WATT PRO	

E: 4 programmi di controllo della frequenza cardiaca: (PULSE PRO: P17-P20) 55 % F.C., 75 % F.C., 95 % F.C. et F.C. OBIETTIVO

TIME	0:00	P 17	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
			PULSE PRO	

TIME	0:00	P 18	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
			PULSE PRO	

TIME	0:00	P 19	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
			PULSE PRO	

TIME	0:00	P 20	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
			PULSE PRO	

1. Registrazione dei dati utente dei 5 programmi personalizzati.
2. Visualizzazione della velocità (in giri/minuto), della durata (TIME) e della potenza (WATT), del numero di calorie (CAL) e della distanza (DIST), simultaneamente.
3. Il dispositivo si spegne automaticamente in assenza di attività, del segnale di velocità e del segnale del battito cardiaco dopo 4 minuti. Durante questo tempo, memorizza i dati per l'esercizio in esecuzione e regola la resistenza di carico al minimo. Non appena viene premuto un tasto o la persona comincia a muoversi, il dispositivo si illumina automaticamente.

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

Prima di programmare l'allenamento, è indispensabile considerare la propria età, in particolare per le persone **oltre i 35 anni**, come pure le proprie condizioni fisiche. Se si conduce una vita sedentaria senza svolgere attività fisica regolare, **è assolutamente necessario consultare il proprio medico** per stabilire l'intensità dell'allenamento. Una volta determinato, **non cercare di dare il massimo sin dai primi allenamenti**. È necessario avere pazienza e le proprie prestazioni aumenteranno rapidamente.

Allenamento Cardio – Training:

Permette di sviluppare il sistema cardio-vascolare (tonicità del cuore / vasi sanguigni).

Durante un allenamento Cardio-Training, i muscoli hanno bisogno di un apporto di ossigeno, di sostanze nutritive e di eliminare le scorie. Il cuore accelera il proprio ritmo e per mezzo del sistema cardio-vascolare trasporta verso l'organismo una quantità maggiore di ossigeno.

Più si fanno esercizi in maniera regolare e ripetitiva più il cuore si sviluppa come un muscolo normale. Nella vita di tutti i giorni ciò si traduce nella facoltà di sostenere degli sforzi fisici più considerevoli e di aumentare le proprie facoltà intellettive.

Definizione dell'area dello sforzo:

Ritmo cardiaco massimo (RCM) = 220 – età (180 – età per le persone sedentarie).

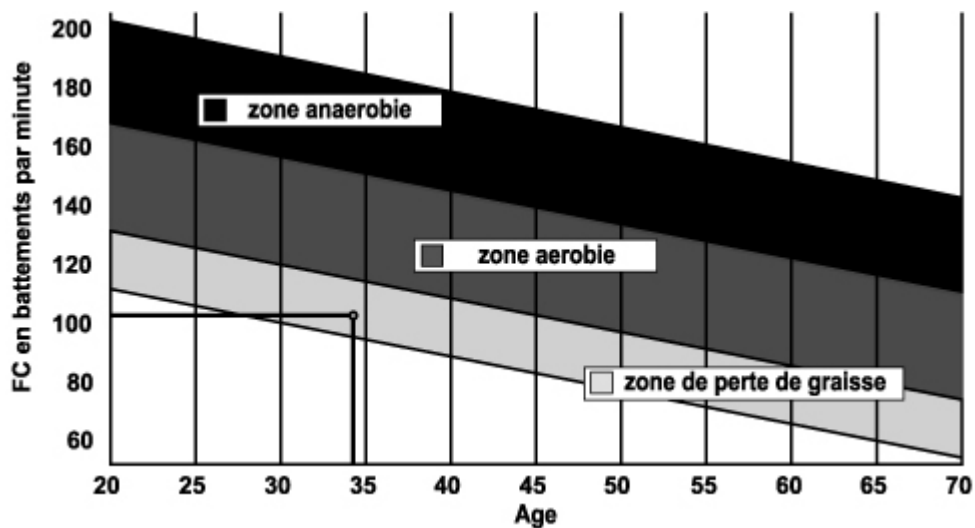
L'area di riscaldamento e di ritorno al riposo è uguale al **55%** del proprio RCM.

L'area di perdita di grasso è compresa tra il **55 e il 65%** del proprio RCM

L'area aerobica è compresa tra il **65 e l'85%** del proprio RCM

L'area anaerobica è compresa tra l'**85%** del proprio RCM e l'RCM stesso.

Fare uno schema delle aree obiettivo



Fasi di un allenamento progressivo:

1) Fase di riscaldamento

Iniziare ogni allenamento con un riscaldamento progressivo (10-20 minuti, di più se si hanno più di 50 anni) che risveglierà i muscoli e aumenterà adagio il ritmo cardiaco. Aumentare lentamente le pulsazioni al 55% del proprio RCM (ritmo cardiaco massimo).

Mantenere il ritmo cardiaco a questo livello per tutta la durata del riscaldamento.

Se si inizia l'allenamento troppo rapidamente, si rischia di aumentare il pericolo di danneggiare tendini e muscoli.

2) Fase di sforzo:

E' la parte principale dell'allenamento.

Secondo i propri scopi specifici e le condizioni di partenza del proprio fisico: perdita di peso, miglioramento della resistenza cardio-vascolare (sforzo aerobico), sviluppo della resistenza (sforzo anaerobico); è possibile scegliere l'area obiettivo adeguata.

Area di perdita di grasso, 55 - 65%

Il ritmo cardiaco deve essere basso e la durata dell'esercizio piuttosto lunga. Quest'area è consigliata per **le persone che riprendono un'attività fisica** dopo molto tempo, **cercando di eliminare un sovrappeso ponderale** o **che sono soggette a disturbi di tipo cardiaco**. Non dimenticare che per questo tipo di allenamento, la durata dell'esercizio deve essere almeno di 30 minuti e il Ritmo Cardiaco (RC) compreso tra 55 e 65% dell'RCM.

- aumentare gradatamente **da 30 a 60 minuti per seduta**
- esercitarsi **almeno 3 o 4 volte la settimana**.

Area aerobica, 65 - 85%

Quest'area è consigliata per **coloro che si trovano in buone condizioni fisiche e che si allenano regolarmente**. Allenandosi in quest'area, è possibile migliorare le condizioni del proprio fisico evitando di sovraffaticarlo.

- durata: **da 20 a 30 minuti per seduta**
- frequenza: **almeno 3 o 4 volte la settimana.**

Area anaerobica: 85% - RCM

Quest'area è prevista unicamente per atleti e non può essere mai consigliata senza approvazione o controllo medico. E' destinata solamente a persone molto allenate ed è utilizzata per un allenamento a intervalli (o per brevi corse di scatto) per aiutare a migliorare o misurare i livelli di resistenza. Il tempo trascorso in quest'area deve essere breve per evitare incidenti.

3) Fase di ritorno al riposo:

Si tratta della riduzione dello sforzo (da 10 a 20 minuti). Ciò consente un ritorno al riposo del sistema cardio-vascolare (**55% dell'RCM**) e di evitare o ridurre i dolori muscolari quali crampi e indolenzimenti. Lo stretching deve seguire la seduta di allenamento mentre le articolazioni sono ancora calde. Così facendo si distendono i muscoli e si possono evitare gli indolenzimenti. Tirarsi lentamente e adagio, mai fino a raggiungere un punto in cui si prova dolore. Mantenere ogni posizione di stiramento dai 30 ai 60 secondi espirando.

Controllare propri progressi

Migliorando, il sistema cardio-vascolare nella fase di riposo avrà un **RC che si ridurrà**. Si impiegherà più tempo per raggiungere la propria area obiettivo e sarà più facile mantenerla. Le sedute sembreranno sempre più facili e aumenterà la resistenza alle fatiche quotidiane. Se al contrario il proprio RC a riposo è più alto del solito, è necessario riposarsi o diminuire l'intensità dell'allenamento. Non bisogna farsi scoraggiare dalle prime sedute ma motivarsi, pianificando delle sedute di allenamento fisse. Coraggio!

Tutti i materiali o i componenti difettosi potranno essere sostituiti solo a restituzione avvenuta e a spese del mittente. Nessuna reso della merce potrà essere accettato senza previo accordo

Per ordinare pezzi di ricambio

Prima di contattare il nostro Servizio post-vendita, assicurarsi di disporre dei seguenti elementi:

Il nome o **il riferimento del prodotto.**

Il **numero di serie** indicato sul telaio principale e sul cartone dell'imballaggio.

Il **numero del pezzo** mancante o difettoso indicato sull'esplosivo del prodotto presente in queste istruzioni.

Servizio post-vendita

E mail : service-it@carefitness.com



Knoppen

1. ENTER:

- Druk in de "Stop"-modus op de ENTER-toets om het programma te selecteren en de waarde in te stellen die knippert in het bijbehorende venster.

A: Druk na het selecteren van het programma op Enter om het door u gekozen programma te bevestigen.

B: Druk na het instellen op ENTER om de waarde die u vooraf wilt instellen te bevestigen.

- Druk in de "Start"-modus op ENTER om te kiezen voor weergave van de snelheid of de omwentelingen/minuut of automatische afwisseling daarvan.

2.START/STOP:

- Druk op de START/STOP-toets om de programma's te starten of te stoppen.

- Houd deze toets in een willekeurige modus 2 seconden ingedrukt om de computer helemaal te resetten.

3. UP :

- Druk in de "Stop"-modus, terwijl het symbool met de puntenmatrix knippert, op deze toets om het zwaardere programma te kiezen. Druk op deze toets om de waarde te verhogen als de waarde in het bijbehorende venster knippert.

- Druk in de "Start"-modus op deze toets om de trainingsweerstand te verhogen.

4. DOWN :

- Druk in de "Stop"-modus, terwijl het symbool met de puntenmatrix knippert, op deze toets om het lichtere programma te kiezen. Druk op deze toets om de waarde te verlagen als de waarde in het bijbehorende venster knippert.

- Druk in de "Start"-modus op deze toets om de trainingsweerstand te verlagen.

5. RECOVERY :

- Begin met het controleren van uw huidige hartslag en het weergeven van uw hartslag en druk dan op deze toets om naar de recuperatietest van de pols te gaan.

- Druk op deze toets om deze modus te sluiten wanneer het apparaat in de modus 'recuperatie pols' staat.

OPMERKING : Om op de toets UP, DOWN te drukken of deze te laten draaien moet een ander model worden gevolgd. Aangeraden wordt om met uw vinger de binnenkant van het gemarkeerde gebied te bedekken om de functies te selecteren in geval van een verkeerde actie.

Funcities

Snelheid KM/U (M/U): geeft uw huidige snelheid weer. Bereik: 0,0 ~ 99,9 KM/U (M/U).

RPM: geeft het huidige aantal omwentelingen/minuut aan. Bereik: 0 ~ 999.

TIME: totale duur van de oefening, bereik: 0:00 ~ 99M59S.

Het vooraf ingestelde bereik voor de duur is: 05:00 ~ 99M00S. De computer begint met terugtellen vanaf

de vooraf ingestelde duur naar 0:00, met de gemiddelde duur van elk weerstandsniveau. Zodra de nul bereikt is, stopt het programma en gaat het alarm van de computer af. Als u de duur niet vooraf instelt, werkt hij met een minuut korter voor elk weerstandsniveau.

DIST: totaal afgelegde afstand tijdens de oefening. Bereik: 0,0 ~ 99,9 ~ 999 KM (MIJL). Vooraf ingesteld bereik: 1,0 ~ 99,0 ~ 999. Zodra de afstand op nul uitkomt, stopt het programma en laat de computer een alarmsignaal horen.

CALORIE: het totale aantal verbrande calorieën tijdens de oefening. Bereik: 0,0 ~ 99,9 ~ 999. Vooraf ingesteld bereik calorieën: 10,0 ~ 90,0 ~ 990. Zodra het aantal calorieën op nul uitkomt, stopt het programma en laat de computer een alarmsignaal horen.

PULSE: snelheid van de hartslag tijdens de oefening.

Bereik: 60 ~ 240 BPM (slagen per minuut)

RESISTANCE LEVEL: weerstandsniveau. Bereik: 1 ~ 16

WATT: geeft het vermogen in Watt aan van de oefening. De interval moet liggen tussen 30 en 350, met stappen van 10.

1. Sluit het ene uiteinde van de adapter aan op de elektriciteitstoevoer en sluit het andere aan op de fiets. De computer geeft een piepsignaal en gaat naar de startmodus.

2. Een programma selecteren en een waarde instellen

- Handmatig programma en vooraf ingestelde programma's P1 ~ P10

A. Druk op de toets UP, DOWN om het door u gewenste programma te selecteren.

B. Druk op de ENTER-toets om het geselecteerde programma te bevestigen en naar het scherm te gaan voor het instellen van de duur.

C. De duur begint dan te knipperen; druk op de toets UP, DOWN om de gewenste duur in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.

D. De afstand begint dan te knipperen; druk op de toets UP, DOWN om de gewenste afstand in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.

E. Daarna begint het aantal calorieën te knipperen; druk op de toets UP, DOWN om het aantal calorieën in te stellen dat u wilt verbranden. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.

F. Druk op START/STOP om te beginnen met de oefening.

- Persoonlijke programma's: CUSTOM1 ~ CUSTOM5 (P11-P15)

A. Druk op de toets UP, DOWN om de gebruiker te selecteren.

B. Druk op ENTER om uw keuze te bevestigen en naar het scherm te gaan voor het instellen van de duur.

C. De weergave van de duur begint dan te knipperen; druk op de toets UP, DOWN om de gewenste duur voor de oefening in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.

D. De afstand begint dan te knipperen; druk op de toets UP, DOWN om de gewenste afstand in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.

E. Daarna begint het aantal calorieën te knipperen; druk op de toets UP, DOWN om het aantal calorieën in te stellen dat u wilt verbranden. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.

F. Het eerste weerstandsniveau begint dan te knipperen; druk op de toets UP, DOWN om de gewenste weerstand in te stellen. Druk op ENTER om te bevestigen. Herhaal daarna de handeling hierboven om de weerstandsniveaus 2 tot 10 in te stellen.

G. Druk op START/STOP om te beginnen met de oefening.

De recuperatietest van de pols bestaat uit het vergelijken van uw hartslag voor en na de training. Het doel is de conditie van uw hart te bepalen met behulp van de meting. Voer de test als volgt uit:

- Programma voor het controleren van het vermogen in Watt (WATT PRO:P16)

A. Druk op UP, DOWN om het programma voor het controleren van het vermogen in Watt te selecteren.

B. Druk op de ENTER-toets om het programma voor het controleren van het vermogen in Watt te bevestigen en naar het scherm te gaan voor het instellen van de duur.

C. De duur begint dan te knipperen; druk op de toets UP, DOWN om de gewenste duur in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.

D. De afstand begint dan te knipperen; druk op de toets UP, DOWN om de gewenste afstand in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.

E. Daarna begint het aantal calorieën te knipperen; druk op de toets UP, DOWN om het aantal calorieën in te stellen dat u wilt verbranden. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.

C. De weergave van het aantal Watt begint dan te knipperen; druk op de toets UP, DOWN om het gewenste vermogen voor de training in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.

G. Druk op START/STOP om te beginnen met de oefening.

OPMERKING : De WATT-waarde wordt bepaald door het koppel en het aantal omwentelingen/ minuut. In dit programma blijft de WATT-waarde constant. Als u dus snel trapt, neemt de weerstand af en als u langzaam trapt, wordt de weerstand hoger om dezelfde waarde in Watt te behouden.

- PROGRAMMA VOOR HET CONTROLEREN VAN DE HARTSLAG: 55% H.F., 75% H.F. en 95% H.F. (PULSE PRO: P17-P19)

De maximale hartslag hangt af van de leeftijd en dit programma garandeert u een gezonde fysieke oefening zonder overschrijding van uw hartslag.

A. Druk op de toets UP, DOWN om het programma voor controle van de hartslag te kiezen.

B. Druk op de ENTER-toets om het programma voor controle van de hartslag te bevestigen en naar het scherm te gaan voor het instellen van de leeftijd (AGE).

TIME		PULSE
0:00	25	P
DIST. H		LEVEL
0.0		1
		PULSE PRO

C. De duur begint dan te knipperen; druk op de toets UP, DOWN om de gewenste duur in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.

D. De afstand begint dan te knipperen; druk op de toets UP, DOWN om de gewenste afstand in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.

E. Daarna begint het aantal calorieën te knipperen; druk op de toets UP, DOWN om het aantal calorieën in te stellen dat u wilt verbranden. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.

F. De leeftijd begint dan te knipperen; druk op de toets UP, DOWN om de gewenste leeftijd van de gebruiker in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.

G. Wanneer het programma voor controle van de nagestreefde hartslag knippert, geeft de computer de nagestreefde hartslag van de gebruiker weer op basis van zijn leeftijd.

H. Druk op START/STOP om te beginnen met de oefening.

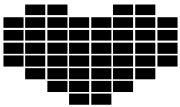
- PROGRAMMA VOOR CONTROLE VAN DE HARTSLAG: NAGESTREEFDE HARTSLAG (PULSE PRO: P20)

De gebruiker kan elke hartfrequentie invoeren voor het uitvoeren van de oefening.

- A. Druk op de toets UP, DOWN om het programma voor TARGET HEART RATE [nagestreefde hartslag] te kiezen.
- B. Druk op ENTER om uw keuze te bevestigen en naar het scherm te gaan voor het instellen van de duur.
- C. De weergave van de duur begint dan te knipperen; druk op de toets UP, DOWN om de gewenste duur voor de oefening in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.
- D. De afstand begint dan te knipperen; druk op de toets UP, DOWN om de gewenste afstand in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.
- E. Daarna begint het aantal calorieën te knipperen; druk op de toets UP, DOWN om het aantal calorieën in te stellen dat u wilt verbranden. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.
- F. De nagestreefde hartslag begint dan te knipperen; druk op de toets UP, DOWN om de nagestreefde hartslag in te stellen. Druk op ENTER om de waarde te bevestigen.
- G. Druk op START/STOP om te beginnen met de oefening.

OPMERKING : Tijdens de oefening is de hartslagfrequentie van de gebruiker afhankelijk van het weerstandsniveau en de snelheid. Het programma voor controle van de hartslag maakt het mogelijk te garanderen dat uw hartslag de vooraf ingestelde waarde niet overschrijdt. Wanneer de computer detecteert dat uw huidige hartslag hoger is dan de vooraf ingestelde waarde, verlaagt hij automatisch het weerstandsniveau. U kunt de oefening ook langzamer uitvoeren. Wanneer uw huidige hartslag lager is dan de vooraf ingestelde waarde, verhoogt hij de weerstand. U kunt de training ook sneller uitvoeren.

- A. Wanneer u uw handpalmen op de hartsensoren zet of wanneer u de draadloze band voor het meten van de pols gebruikt (indien van toepassing), geeft de computer de huidige snelheid van uw pols weer.
- B. Druk op RECOVERY om naar de recuperatietest voor de pols te gaan; de computer gaat dan naar de "Stop"-modus.

TIME		PULSE
0:60		P
		

- C. Blijf de polsslag meten.
- D. Er start dan een terugtelling van 60 seconden.
- E. Na het terugtellen wordt het testresultaat (F1-F6) weergegeven op het scherm.
- F1 = Uitstekend; F2 = Goed; F3 = Redelijk; F4 = Lager dan gemiddeld; F5 = Net voldoende; F6 = Slecht
- F. Wanneer de computer uw hartslag niet gedetecteerd heeft, is het niet mogelijk om met een druk op RECOVERY naar de recuperatietest van de pols te gaan. B. Druk tijdens de recuperatietest van de pols op RECOVERY om de test te stoppen en terug te gaan naar de "Stop"-modus.

4. Meting van de pols

Zet uw handpalmen op de contactpunten; de computer geeft dan na 3 of 4 seconden uw hartslag weer op het lcd-scherm in aantal slagen per minuut (BPM). Tijdens de meting knippert een pictogram in de vorm van een hart en wordt de weergave van een electrocardiogram gesimuleerd.

Opmerking: Tijdens het metingsproces van de pols kan de waarde van de meting als gevolg van storingen in het begin instabiel zijn, maar deze komt daarna weer terug op zijn normale niveau. De waarde van de meting mag niet gebruikt worden als grondslag voor een medische behandeling.

OPMERKING : Wanneer de computer ook is uitgerust met een systeem voor draadloze meting van de hartslag (door middel van een band met zender) en met de functie voor detectie van de polsslag in de handen, heeft het signaal van het tweede systeem de voorkeur.

Programma: 21 programma's als volgt

A: 1 handmatig programma

TIME	SPEED	PULSE
0:00	00	P
DIST. M		LEVEL
00		6
MANUAL		

B: 10 vooraf ingestelde programma's (PROGRAM : P1-P10)

TIME	P1	PULSE	TIME	P2	PULSE
0:00		P	0:00		P
DIST. M		LEVEL	DIST. M		LEVEL
00		4	00		12
PROGRAM			PROGRAM		

TIME	P3	PULSE	TIME	P4	PULSE
0:00		P	0:00		P
DIST. M		LEVEL	DIST. M		LEVEL
00		2	00		4
PROGRAM			PROGRAM		

TIME	P5	PULSE	TIME	P6	PULSE
0:00		P	0:00		P
DIST. M		LEVEL	DIST. M		LEVEL
00		2	00		4
PROGRAM			PROGRAM		

TIME	P7	PULSE	TIME	P8	PULSE
0:00		P	0:00		P
DIST. M		LEVEL	DIST. M		LEVEL
00		6	00		6
PROGRAM			PROGRAM		

TIME	P9	PULSE	TIME	P10	PULSE
0:00		P	0:00		P
DIST. M		LEVEL	DIST. M		LEVEL
00		3	00		6
PROGRAM			PROGRAM		

P1: ROLLING [heuvelachtig terrein]; P2: VALLEY [dal]; P3: FATBURN [vetverbranding]; P4: RAMP [bergopwaartse helling]; P5: MOUNTAIN [berg]; P6: INTERVAL [interval]; P7: CARDIO; P8: VOLHARDING ; P9 : SLOPE [bergafwaartse helling]; P10: RALLY [rally]

C: 5 persoonlijke programma's: CUSTOM1 tot CUSTOM5 (P11 ~ P15)

TIME	0:00	P 11	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
		U 1		

TIME	0:00	P 12	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
		U 2		

TIME	0:00	P 13	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
		U 3		

TIME	0:00	P 14	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
		U 4		

TIME	0:00	P 15	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
		U 5		

D: 1 programma voor het controleren van het vermogen in Watt (WATT PRO:P16)

TIME	0:00	P 16	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	6
		WATT PRO		

E: 4 programma's voor het controleren van de hartslag: (PULSE PRO : P17-P20) 55% H.F., 75% H.F. en 95% H.F. DOEL

TIME	0:00	P 17	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
		55%		
		PULSE PRO		

TIME	0:00	P 18	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
		75%		
		PROGRAM		
		PULSE PRO		

TIME	0:00	P 19	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
		95%		
		PULSE PRO		

TIME	0:00	P 20	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
		DOEL		
		PULSE PRO		

1. Registratie van gebruikersgegevens voor de 5 persoonlijke programma's.
2. Weergave van de snelheid (in omwentelingen/minuut), de duur (TIME) en vermogen (WATT), aantal verbrande calorieën (CAL) en de afstand (DIST) tegelijkertijd.
3. De computer schakelt na 4 minuten automatisch uit als er geen activiteit, snelheidssignaal en polssignaal is. Gedurende die tijd slaat hij uw gegevens voor de oefening waarmee u bezig bent op en stelt hij de weerstand in op het minimum. Zodra u een toets aanraakt of begint te bewegen gaat de computer automatisch aan.

TRAININGSTIPS

Attentie:

Voor de programmering van uw training moet u rekening houden met uw leeftijd (met name als u ouder dan 35 jaar bent) en uw lichamelijke conditie. Als u eerder een zittend leven heeft, zonder regelmatige lichaamsbeweging, is het absoluut noodzakelijk eerst uw arts te raadplegen om het intensiteitsniveau voor uw training vast te stellen. Na deze vaststelling moet u niet proberen uw maximum gelijk al met de eerste trainingen te bereiken maar geduldig blijven: uw prestaties zullen snel toenemen.

De harttraining (cardiotraining):

Deze training heeft tot doel uw hart en bloedvaten te versterken.

Tijdens een harttraining hebben de spieren zuurstof en voedingsstoffen nodig en moeten de vrijgekomen afvalstoffen worden afgevoerd. Ons hart versnelt het ritme en voert via het hart en vaatstelsel een grotere hoeveelheid zuurstof naar het organisme.

Een herhaalde en regelmatig uitgevoerde training versterkt het hart net als alle andere gewone spieren. In het dagelijkse leven komt dit tot uitdrukking in een groter vermogen lichamelijke inspanningen te kunnen verwerken en in een vergroting van de intellectuele capaciteiten.

Bepaling van uw doelzone:

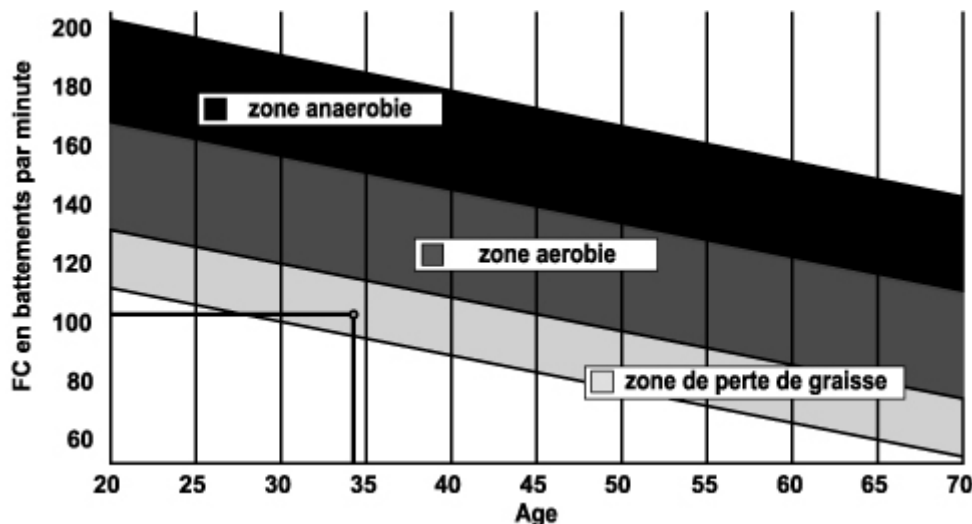
De maximale hartfrequentie (MHF) = $220 - \text{leeftijd}$ ($180 - \text{leeftijd}$ voor personen met een zittend leven).

De zone voor opwarming en afkoeling na de inspanning is gelijk aan **55%** van uw MHF.

De zone voor vetverlies ligt tussen **55 / 65%** van uw MHF.

De aërobie zone ligt tussen **65 / 85%** van uw MHF.

De anaërobie zone ligt tussen **85% / 100%** van uw MHF.



De etappes van een geleidelijke trainingsopbouw:

1) Een fase van opwarming (warming-up):

Elke training moet met een geleidelijke opwarming worden begonnen (**10-20 minuten, meer na 50 jaar**) om uw spieren soepel te maken en uw hartfrequentie geleidelijk aan te verhogen. Het aantal slagen moet stapsgewijs naar **55% van uw MHF** (maximale hartfrequentie) worden gebracht.

Tijdens de duur van de opwarming moet uw hartfrequentie op dit niveau worden gehouden.

U verhoogt het risico op pees- en spierblessures als te snel de eigenlijke training wordt begonnen.

2) Een fase van training:

Dit is het hoofdgedeelte van de training.

Afhankelijk van uw eigen doelstellingen en uw lichamelijke conditie kunt u de passende doelzone kiezen en gericht trainen: gewichtsverlies, verbetering van uw hart en bloedvaten (aërobe training) of vergroting van uw uithoudingsvermogen (anaërobe training).

De zone voor vetverlies, 55 - 65%

De hartfrequentie moet laag en de trainingsduur vrij lang zijn. Deze zone wordt met name aangeraden voor **personen die opnieuw een lichamelijke inspanning doen** na een lange periode van inactiviteit, **personen die overtollig gewicht willen kwijtraken** of **personen die hartproblemen ondervinden**. U moet niet vergeten dat voor dit type training de trainingsduur minstens 30 minuten moet zijn en dat de hartfrequentie (HF) tussen 55 en 65% van de MHF moet liggen.

- Geleidelijk verhogen **van 30 naar 60 minuten per training**.
- Regelmatig **3 of 4 keer per week** trainen.

De aërobe zone, 65 - 85%

Deze zone wordt aanbevolen voor **personen met een goede lichamelijke conditie die regelmatig trainen**. Met een training in deze zone vergroot u uw lichamelijke conditie en brengt u de gevolgen van stress en een druk leven terug.

- Duur: **20 tot 30 minuten per training**.
- Frequentie: **minstens 3 of 4 keer per week**.

De anaërobe zone, 85% - 100%

Deze zone is alleen geschikt voor geoefende atleten en wordt afgeraden zonder toestemming of begeleiding door een arts. Deze zone is alleen bedoeld voor goed getrainde personen en wordt gebruikt voor intervaltrainingen (of korte sprintoefeningen) om het uithoudingsvermogen te verbeteren of te meten. **De trainingstijd in deze zone moet kort zijn om ongevallen uit te sluiten.**

3) Een fase van afkoeling (cool-down):

Dit is de afbouwfase voor de inspanning (**10 tot 20 minuten**) om het hart en bloedvaten weer tot rust te laten komen (**55% van de MHF**) en het risico van spierpijn, kramp en stijfheid te voorkomen of verkleinen. De training moet worden afgesloten met rek- en strekoefeningen, terwijl de gewrichten nog warm zijn. Dit ontspant de spieren en bestrijdt stijfheid.

U moet langzaam en zonder forceren stretchen: u mag nooit pijn voelen. Elke stretchbeweging 30 tot 60 seconden vasthouden terwijl u uitademt.

Controleer uw vooruitgang

De verbetering van uw hart en bloedvatstelsel met dit toestel leidt tot een **lagere rust HF (hartfrequentie)**. U zult er steeds langer over doen om uw doelzone te bereiken en **het zal steeds gemakkelijker worden uw hartslag binnen deze zone te houden**. De trainingssessies zullen u steeds gemakkelijker toelijken en u zult meer uithoudingsvermogen in het dagelijkse leven krijgen.

Als uw rust HF hoger dan gebruikelijk is, moet u rusten of de intensiteit van de training verlagen.

Trainingsfrequentie:

Dagelijkse training = circa 10 minuten per keer.

2 tot 3 trainingen per week = circa 30 minuten per keer.

1 tot 2 trainingen per week = circa 50 minuten per keer.

* Het gaat om de trainingsfase. De aangegeven tijden houden geen rekening met de opwarming en afkoeling.

Laat u niet ontmoedigen door uw eerste trainingssessies: motiveer u door vaste trainingstijden te plannen.
Veel succes!

Gebrekkige goederen of stukken kunnen pas worden vervangen na hun terugzending op kosten van de transporteur. Er zal geen enkele teruggave van goederen aanvaard worden zonder voorafgaand akkoord.

BESTELLING VAN VERVANGENDE ONDERDELEN

Voor een snellere afhandeling van uw bestelling vragen wij u de volgende elementen onder bereik te houden alvorens onze Klantendienst te bellen:

De naam of de **referentie van het artikel**.

Het **fabricagenummer** dat op het hoofdframe en op de verpakking staat vermeld.

Het **onderdeelnummer** van het ontbrekende of defecte onderdeel dat op de overzichtstekening van het artikel in deze handleiding wordt aangegeven.

C.A.R.E. Klantendienst
E-mail: service-nl@carefitness.com

